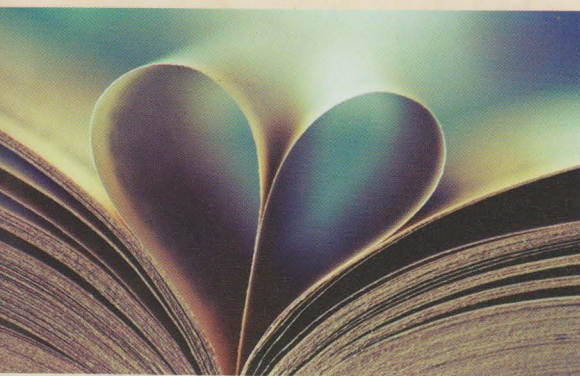


# كتاب الأسرار

## The Book Of Secrets



من أنا؟  
من أين أتيت؟  
لماذا أنا هنا؟

نقله إلى العربية

أيمن أبو ترابي



# ديباك شوبرا

Deepak Chopra



# كتاب الأسرار

تحميل المزيد من الكتب : [Buzzframe.com](http://Buzzframe.com)

عنوان الكتاب : كتاب الأسرار  
اسم المؤلف : ديباك شوبرا  
نقله إلى العربية : أيمن أبو ترابي  
الطبعة الأولى : كانون الثاني/2015  
التنفيذ والإشراف : دار الفرق  
الإخراج الفني : وفاء الساطي

**جميع الحقوق محفوظة**  
**دار الفرق للطباعة والنشر والتوزيع**  
**دمشق - سورية**

Email: [alfarqad71@hotmail.com](mailto:alfarqad71@hotmail.com)  
[alfarqad70@gmail.com](mailto:alfarqad70@gmail.com)  
هاتف : 6660915 - 6618303 (00963-11)  
فاكس : 6660915 (00963-11)  
ص . ب : 34312

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطباعة  
والتصوير والنقل والترجمة إلا بإذن خطي من الناشر



تحميل المزيد من الكتب : [Buzzframe.com](http://Buzzframe.com)



ديباك شوبرا

# كتاب الأسرار

نقله إلى العربية

أيمن أبو ترابي



## المحتوى

9	مقدمة.....
9	فاتحة كتاب الأسرار.....
15	السر الأول: سر الحياة شيء حقيقي.....
20	الحكمة التي تعيشها أصلاً.....
20	التعرف على نكاه الجسد.....
28	تغيير واقعك لاستيعاب السر الأول.....
35	السر الثاني: العالم في داخلك.....
48	التصور هو العالم، والعالم هو تصور.....
51	تغيير واقعك لاستيعاب السر الثاني.....
57	السر الثالث: أربع طرق تؤدي إلى الوحدة.....
61	في الطريق إلى الخلق.....
77	تغيير واقعك لكي تتأقلم مع السر الثالث.....
81	السر الرابع: ما تسعى إليه، تملكه بالفعل.....
85	المادية الروحية.....
85	عقبات الساعي.....
96	لقاء الشاهد الصامت.....
96	كيف تبحث في الداخل.....
106	تغيير واقعك لتستوعب السر الرابع.....
111	السر الخامس: سبب المعاناة هو اللاواقعية.....
123	رؤية دون معاناة.....

123	كيف تتواصل عندما يعاني الآخر من الألم.....
131	تغيير حقيقتك لكي تستوعب السر الخامس.....
139	السر السادس: الحرية ترَوْض العقل.....
153	التخلّي.....
153	كيف تختار دون أن تغدو مُحاصراً.....
169	تغيير حياتك لتستوعب السر السادس.....
171	السر السابع: كل حياة هي حياة روحية.....
185	الخصائص الروحية المنبثقة.....
196	تغيير واقعك لكي يتلاءم مع السر السابع.....
201	السر الثامن: الشر ليس عدوك.....
233	تغيير واقعك لاستيعاب السر الثامن.....
239	السر التاسع: أنت تعيش في عدة أبعاد.....
242	الأبعاد غير المرئية.....
242	كيف يتكشف الوعي من المصدر.....
247	عندما تكون الأبواب مفتوحة.....
247	العيش في جميع أبعاد الوعي.....
251	نقص الوعي.....
251	فصل نفسك عن الوعي.....
254	تغيير واقعك لاستيعاب السر التاسع.....
259	السر العاشر: الموت يجعل الحياة ممكنة.....
271	الاستسلام هو.....
282	تغيير واقعك لاستيعاب السر العاشر.....
287	السر الحادي عشر: الكون يفكر من خلاك.....
305	وجودك في الدارما.....

309	تغيير واقعك لكي يستوعب السرّ الحادي عشر
313	السرّ الثاني عشر: ليس هناك زمن سوى الآن
324	سوء استخدام الوقت
334	تغيير واقعك لاستيعاب السر الثاني عشر
339	السر الثالث عشر: أنت حرّ حقاً عندما لا تكون شخصاً
355	تغيير واقعك لاستيعاب السر الثالث عشر
359	السرّ الرابع عشر: معنى الحياة هو كل شيء
370	الغوص في الإمكانية النقية
370	كيفية التنقل في مجال كل شيء
375	تغيير واقعك لاستيعاب السر الرابع عشر
397	السر الخامس عشر: الجوهر الخالص هو كل شيء
410	تغيير واقعك ليتماشى/ ليتلاءم مع السر الخامس عشر
413	الخاتمة : الولادة الثّانية



## مقدمة

### فاتحة كتاب الأسرار

إن أعظم جوع في الحياة ليس للطعام، أو للمال، أو للنجاح، أو للمنزلة الرفيعة، أو للأمان، أو للجنس، أو حتى للحب من الجنس الآخر. لقد حصل الناس على كل هذه الأشياء مراراً وتكراراً، وفي النهاية لا زالوا في الحقيقة يشعرون بعدم الرضا، لا بل أصبحوا في كثير من الأحيان أكثر استياء من ذي قبل. الحقيقة إن أعظم إحساس بالجوع في الحياة هو لسرياح به فقط عندما يكون المرء راغباً في الكشف عن ذلك الجزء الخفي من نفسه. لقد شُبّه هذا المسعى في تقاليد الحكمة القديمة بالفصوص عميقاً من أجل الجوهرة الأثمن في الوجود، وهي طريقة شعرية للقول إن عليك أن تسبح أبعد من المياه الضحلة، وتفوص عميقاً في نفسك، وتبحث بصبر وأناة حتى تجد تلك الجوهرة التي لا تقدر بثمن.

الجوهرة تسمى أيضاً الجوهر، أو نفسُ الله، أو ماء الحياة، أو الرحيق المقدس، أو مهما شئنا تسميتها، أو يمكن تسميتها



ببساطة حسب ما هو مستخدم في عصرنا العلمي غير الشعري بالتحول. التحول يعني التغير الجذري في الشكل، أو مثلما تتحول اليرقة إلى فراشة. أما في التعابير الإنسانية فتعني تحويل الخوف، والعدوانية، والشك، وعدم الأمان، والكراهية، والحماسة، إلى نقيضاتها. فهل يمكن فعلاً تحقيق ذلك؟ ثمة شيء نعرفه بشكل يقيني: وهو أن الجوع الخفي الذي يقض مضاجع البشر لا علاقة له بالأشياء الخارجية، مثل المال، والجاه، والأمان. إنها الذات الداخلية التي تتوق إلى المعنى في الحياة، وإلى نهاية للمعاناة، وإلى أجوبة تخص ألفاظاً مثل الحب، والموت، والله، والروح، والخير والشر.... إن الحياة التي نعيشها على السطح لن تجيب على هذه الأسئلة، أو ترضي حاجتنا التي تقودنا إلى طرح تلك التساؤلات. إن إيجاد الأبعاد الخفية في نفسك هي التي تشبع جوعك الأعمق.

هذا التوق للمعرفة كان يجب أن يخبو بعد أن تطور العلم، لكنه نما بشكل أقوى. فما من حقائق جديدة حول الأبعاد الخفية للحياة ينبغي اكتشافها، ولا أحد يحتاج للأشعة النظيرة لفحص المرضى الذين يخضعون لتجربة الاقتراب من الموت، أو لأخذ المزيد من صور الرنين المغناطيسي لليوغيين الذين يجلسون في تأمل عميق. لقد أدت تلك المرحلة من التجريب عملها: إذ يمكننا التأكد من أنه حيثما يريد الوعي الذهاب، فسيذهب الدماغ البشري. إن خلايانا العصبية قادرة على تسجيل التجارب

الروحية الأعلى. ومع ذلك، نعرف أنا وأنت بشكل من الأشكال أننا أقل معرفة بلغز الحياة من أسلافنا.

إننا نعيش في عصر الدماغ الأرقى، فقشرة الدماغ التي نمت بشكل هائل خلال الألفيات القليلة الماضية، طغت على القديمة، وعلى الدماغ الغريزي المتدني. لقد سميت القشرة الدماغية بالدماغ الجديد، ومع ذلك فقد ساد الدماغ القديم البشرية لملايين السنين، كما هو الحال اليوم لدى معظم الكائنات الحية. إن الدماغ القديم لا يمكنه استحضار الأفكار، أو القراءة، لكنه يمتلك القدرة على الشعور، والأهم من ذلك القدرة على البقاء. لا بل إن الدماغ القديم هو الذي جعل أسلافنا يستشعرون حضور الغامض في كل مكان من الطبيعة.

ذلك الحضور الغامض، القابع في كل جزء من الخليقة، يغمر حياتك أيضاً. إنك كتاب الأسرار الذي ينتظر أن يتم فتحه، على الرغم من أنك ربما ترى نفسك من خلال تعابير مختلفة كلياً. ذات يوم كنت عاملاً، أباً أو أمّاً، زوجاً أو زوجة، أو مُشترىاً يمشط مخازن مراكز البيع بحثاً عن شيء جديد، أو فرداً من جمهور ينتظر الفقرة التالية من المسرحية.

عندما تعيش صدق مبدأ الحقيقة الواحدة، فإن كل سر سيكشف نفسه، دون عناء أو كفاح.

المسألة تتعلق بالخيار الموغل في القَدَم بين الوحدة وبين الانفصال، فهل تريد أن تكون ممزقاً، ومتضارباً، ومبعثراً بين

قوى الظلام الأبدي وبين النور؟ أم تريد الخروج من الانفصال إلى الكمال؟ إنك مخلوق يتصرف ويفكر ويشعر، والروحانية تدمج هذه الثلاثة في حقيقة واحدة. غير أن التفكير لا يسود على الشعور، والشعور لا يقاوم الدماغ الأعلى بصلاية، والفعل يحدث عندما يقول الفكر والشعور معاً: "هذا صحيح". إن الحقيقة الواحدة يمكن معرفتها، لأنك حالما تكون موجوداً، فتختبر تدفق الحياة دون عقبات أو مقاومة. وفي هذا التدفق، تصادف الإلهام، والحب، والحقيقة، والجمال، والحكمة، باعتبارها مظاهر طبيعية للوجود. الحقيقة الأولى هي حقيقة روحية، أما المظهر الخارجي للحياة فهو مجرد وجود متكرر بالآلاف الأقنعة التي تمنعنا من اكتشاف ما هو حقيقي. قبل ألف سنة، لم يكن مثل هذا القول موضع أي جدال، فالروح كانت تلقى قبولاً في كل مكان بوصفها المصدر الحقيقي للحياة. أما اليوم، فعلى أن ننظر إلى لغز الوجود بأعين جديدة، ذلك لأننا كأطفال نفخر بالعلم والمنطق، قد جعلنا أنفسنا أيتام الحكمة.

لذلك يجب أن يعمل هذا الكتاب على جبهتين، الأولى: يجب أن يقنعك بأن هناك بالفعل لغزاً يقبع في الأبعاد الخفية للحياة. أما الثانية: يجب أن يلهمك لكي تشعر بالشفغ والتفاني المطلوبين للوصول إلى ذلك اللغز. وهذا ليس مشروعاً تؤجله إلى أن تكون جاهزاً، فقد كنت جاهزاً منذ اليوم الذي توقفت فيه عن السؤال عن كون أنت، وعن سبب وجودك. للأسف، فإن معظمنا

يستمر بغلق الباب أمام آلاف التجارب التي يمكن أن تجعل التحول حقيقة. لو لم نبذل كل هذا الجهد الهائل الذي بذلناه في الرفض، والكبح، والشك، لكانت كل حياة ثورة مستمرة.

في النهاية، عليك أن تؤمن بأن حياتك تستحق البحث بصبر والتزام كاملين. لقد اقتضى الأمر آلاف القرارات الصغيرة للإبقاء على كتاب الأسرار مغلقاً، بيد أن الأمر لا يأخذ سوى دقيقة واحدة لفتحه مجدداً.

إنني آخذ الأمر بحرفيته عندما يقول الكتاب المقدس: "اطلبوا، تُعطوا. اقرعوا، يُفتح لكم". والأمر بهذه البساطة؛ لأنك سوف تعرف كل سر يخص الحياة عندما تستطيع القول حقاً: "يجب أن أعرف. لا أستطيع الانتظار لحظة أكثر من ذلك". إن عبارة "بوذا يجلس تحت شجرته" و "المسيح يصارع الشيطان في الصحراء" هما تعبيران رمزيان لمسرحية الروح نفسها: هي أنك وُلدتَ لتكرر تلك المسرحية مرة أخرى. فلا ينتابك الشك أبداً بهذا القول: إنك الكائن الأكثر أهمية في الكون، لأنك أنت الكون على مستوى الروح. لا يتوجب عليك أن تحصل على الحق لكي تعرف، فتفكيرك القادم ذاته، أو شعورك، أو تصرفك، يمكنه البدء بالكشف عن أعرق حكمة روحية، تلك الحكمة التي تتدفق حرة نقية كالمياه الجبلية في فصل الربيع. لا يمكن للنفس أن تمنع الأسرار عن نفسها للأبد، ولا يهم كم حاولنا أن نؤمن بخلاف ذلك تماماً.



## السّر الأول

### سر الحياة شيء حقيقي

الحياة التي نعرفها هي طبقة رقيقة من الأحداث تغطي حقيقة أعمق. ففي الحقيقة الأعمق أنت جزء من كل حدث يحصل الآن، أو حصل من قبل، أو سيحصل في وقت ما. في الحقيقة الأعمق، تعرف بشكل مؤكد من أنت، وما هو غرضك. ليس هناك أي التباس، أو نزاع مع أحد على وجه الأرض. غرضك في الحياة هو مساعدة الخلق على التوسع والنمو. عندما تنظر إلى نفسك لن ترى سوى المحبة.

ومع ذلك فإن سر الحياة ليس أيّاً من هذه الأشياء؛ إنه كيف تجلب هذه الأشياء إلى السطح. فإذا سألتني أحد كيف أثبت أن سر الحياة موجود بالفعل، فإن أبسط دليل على وجوده سيكون فقط هذا الانفصال الهائل بين الحقيقة العميقة، والوجود اليومي. منذ أن ولدنا أنا وأنت، كان لدينا سبل متواصل من العلامات التي تشير إلى عالم آخر داخل أنفسنا. ألم يسبق أن انتابتك الدهشة في لحظة ما؟ ربما تأتي هذه اللحظات بوجود موسيقى

جميلة، أو عند رؤية جمال مشهد طبيعي يبعث بقشعريرة تصل إلى عمودك الفقري، أو ربما نظرت بطرف عينك إلى شيء مألوف، مثل ضوء شمس الصباح، أو إلى شجرة تتمايل في الريح، أو إلى وجه شخص تحبه عندما يكون نائماً: فتعرف في تلك اللحظة أن الحياة هي أكثر مما تبدو عليه.

إشارات لا تعد ولا تحصى تأتي في طريقك، فتغفل عنها تماماً لأنها لا تشكل رسالة واضحة. لقد التقيتُ بعدد مذهل من الأشخاص الذين كانت بداياتهم الروحية ليست أقل من مدهشة: ربما شاهدوا، عندما كانوا أطفالاً، روح جدتهم وهي تغادر لحظة احتضارها، أو شاهدوا كائنات نورانية تطوف يوم ولادة طفل، أو سافروا إلى أبعد من أجسادهم المادية، أو عادوا من المدرسة ليرى أحد أفراد عائلتهم الأحياء يقف عند المدخل، رغم أن ذلك الشخص قد مات توأ جراًء حادث سيارة رهيب. (حدثني رجل أنه كان "فتى الفقاعة" في السنوات العشر الأولى من حياته، حيث يسافر في فقاعة من المدينة إلى بقاع مجهولة). لقد شاهد الملايين من الأشخاص أنفسهم - وهذه ليست مبالغة وإنما هي شهادات من استطلاعات عامة - أحياناً مغمورين في ضوء

---

\* المقصود بالفقاعة، حجرة طبية بلاستيكية على شكل فقاعة داخل المشافي يوضع فيها حديثي الولادة ممن يعانون من نقص المناعة درءاً لانتقال الأمراض المعدية إليهم.



أبيض لامع، أو سمعوا صوتاً عرفوا أنه يصدر من الله، أو كان لديهم حراس غير مرئيين في طفولتهم، أو أصدقاء يحملونهم أثناء نومهم.

في نهاية المطاف، أصبح واضحاً بالنسبة لي أن كثيراً من الأشخاص كانت لديهم مثل هذه التجارب – رحلات سرية حقيقية إلى واقع منفصل عن هذا الذي نعيشه بحجاب وإٍ من عدم التصديق – غير أن الانفصال عن الحجاب يعني تغيير إدراكك الحسي، وهذا شيء شخصي، وذاتي تماماً، لكنه تغير حقيقي للغاية.

أين يمكنك البدء في حل لغز موجود في كل مكان، رغم أنه بطريقة أو بأخرى، لم يشكل رسالة كاملة؟ إن رجل بوليسٍ عظيمٍ مثل شرلوك هولمز يبدأ بحثه من استدلال أولي واحد: شيء مجهول يريد أن يُعرف. إن السر الذي لا يريد أن يكون معروفاً، سيواصل التراجع كلما اقتربت منه. لكن سر الحياة لا يتصرف بهذه الطريقة، إنه يكشف أسرارهِ على الفور إذا كنت تعرف أين تنتظر. ولكن أين تنتظر؟

حكمة الجسد هي نقطة دخول جيدة في الأبعاد الخفية للحياة، وعلى الرغم من أنها خفية تماماً، لكن حكمة الجسد حقيقية بطريقة لا يمكن إنكارها – تلك الحقيقة التي بدأ الباحثون في مجال الطب في تقبلها منتصف الثمانينيات. فقد كان الرأي السابق أن قدرة الدماغ بالنسبة للذكاء كانت فريدة من

نوعها. ولكن بعد ذلك بدأت تُكتشف علامات الذكاء في الجهاز المناعي، ومن ثم في الجهاز الهضمي، وفي كلا الجهازين، يمكن ملاحظة الجزيئات الناقلة وهي تدور خلال كل عضو، وتجلب المعلومات من/ وإلى الدماغ، لكنها أيضاً تعمل من تلقاء نفسها. إن قدرة الخلية البيضاء على التمييز بين غزو البكتيريا العدو وبين اللقاح غير الضار، يشكل قراراً ذكياً، على الرغم من أنها تسبح في مجرى الدم بعيداً عن الدماغ.

قبل عشر سنوات، كان يمكن أن يبدو الحديث عن ذكاء الأمعاء كلاماً مضحكاً. فقد كان معروفاً أن بطانة الجهاز الهضمي تمتلك آلاف النهايات العصبية، لكن هذه النهايات التي كانت مجرد مراكز بعيدة عن الجهاز العصبي – أي أن الطريق بعيد بالنسبة لها لكي تبقى على صلة بالأعمال المتواضعة في استخلاص التغذية من الطعام – الآن اتضح بعد كل هذا أن الأمعاء ليست وضيعة إلى هذه الدرجة، فخلاياها العصبية المتناثرة تشكل نظاماً دقيقاً متاعماً للتفاعل مع الأحداث الخارجية – تلحظ الاختلال أثناء العمل، وتنبذ من الخطر، أو بحدوث وفاة في العائلة – والحقيقة إن ردود فعل المعدة يمكن الوثوق بها، تماماً مثل الأفكار في الدماغ، وهي مثلها معقدة. إن قولونك، وكبدك، وخلايا معدتك تفكر أيضاً، ولكن ليس بلغة الدماغ الحرفية. إن ما كان يسميه الناس "رد فعل الأمعاء" أظهر أنه مجرد إشارة إلى الذكاء المعقد أثناء العمل في مئة ألف بليون خلية.

لقد دخل العلماء، في ثورة طبية شاملة، إلى بعد خفي لم يدخل إليه أحد من قبل، فالخلايا كانت تتفوق علينا بالتفكير منذ ملايين السنين. وفي الحقيقة، إن حكمة تلك الخلايا، الأكثر قدماً من تلك الحكمة السطحية، يمكن أن تكون أفضل نموذج للشيء الوحيد الأكثر قدماً منها: وهو الكون. ربما كان الكون يفوقنا بالتفكير أيضاً. ولا يهم أين أنظر، فأنا أشعر بما تحاول الحكمة الكونية تحقيقه، وهذا مشابه إلى حد كبير لما أريد أنا نفسي تحقيقه: وهو النمو، والتوسع، والإبداع، غير أن الفرق الرئيسي هو أن جسدي يتعاون مع الكون على نحو أفضل مما أقوم به.

ليس للخلايا أي مشكلة في المشاركة الكاملة في سر الحياة. بل إن مشاركتها هي حكمة مفعمة بالحب والإخلاص. إذن، دعونا ننظر إن كان بمقدورنا الربط بين ميزات الحكمة الجسدية، وبين الأبعاد الخفية التي نريد الكشف عنها:

## الحكمة التي تعيشها أصلاً التعرف على ذكاء الجسد

1. إنَّ لديك هدفاً سامياً.
2. تتشارك مع الحياة بأكملها.
3. وعيك منفتح على التغيّر دائماً، ويستشعر لحظة بلحظة كل شيء في بيئتك المحيطة.
4. تشعر بتقبل الآخرين جميعاً على قدر المساواة، دون إطلاق حكم أو إجحاف.
5. تغتنم كل لحظة بإبداع متجدد، ولا تتشبث بالبالى والقديم.
6. كيائك يهتز مع إيقاع الكون، وتشعر بالرعاية والأمان.
7. فكرتك عن الكفاية هي أن تدع تدفق الحياة يجلب لك ما تحتاجه. أمّا القوة، والسيطرة، والنزاع، فليس أسلوبك في الحياة.
8. تشعر بالارتباط مع مصدرك.

9. ملتزم بالعطاء باعتباره مصدر كل وفرة.

10. ترى كل تغيّر، بما في ذلك الولادة والموت، ليس من منطلق الخلود. ومهما كان عدم التغيّر هو الأكثر حقيقة بالنسبة لك.

في الحقيقة ما من هذه البنود يعتبر طموحات روحية، ذلك أنها حقائق من الحياة اليومية على مستوى خلاياك.

الهدف الأسمى: كل خلية في جسدك توافق على العمل لأجل رفاهية كل الخلايا؛ ورفاهيتها. الشخصية تأتي في المرتبة الثانية. وإذا لزم الأمر، ستموت من أجل حماية الجسد، وغالباً ما تفعل ذلك. إن عمر أية خلية معيّنة هو جزء صغير من حياتنا، فخلايا البشرة تموت بالآلاف في كل ساعة، مثلما تفعل الخلايا المناعية في قتال الميكروبات الغازية. كما أن الأنانية ليس خياراً، حتى عندما يتعلق الأمر ببقاء الخلية.

التشارك: تبقى الخلية على اتصال مع كل الخلايا الأخرى. فالجزيئات الناقلة تجري في كل مكان لإعلام المراكز النائية بمرامها أو قصدها، مهما كان تافهاً. أمّا الانسحاب من المشاركة أو الرفض، فليس خياراً بالنسبة لها.

الوعي: تتكيف الخلايا من لحظة إلى لحظة، فهي تبقى مرنة لتستجيب للحالات الطارئة. أمّا أن تصبح أسيرة العادات الجامدة فذلك ليس خياراً.

التقبّل: تتعرف الخلايا على بعضها البعض بأهمية متساوية. كل وظيفة في الجسد تتوقف على بعضها البعض. أمّا أن تمضي وحدها فذلك ليس خياراً.

الإبداع: على الرغم من أن كل خلية لديها مجموعة من الوظائف الفريدة (فخلايا الكبد على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي خمسين مهمة منفصلة)، إلا أن هذه الوظائف تجتمع بطريقة إبداعية. فالمرء يمكن أن يهضم طعاماً لم يتناوله من قبل، وأن يأتي بأفكار لم يسبق أن فكر فيها، وأن يرقص بطريقة لم تشاهد من قبل. فالتشبّث بالسلوك القديم ليس خياراً.

الكيان: تمثل الخلايا لدورات الكون في النشاط والراحة، بالرغم من أن هذه الدورات تعبر عن نفسها بعدة طرق، مثل تبدّل مستوى الهرمون، وضغط الدم، وإيقاع عملية الهضم، والتعبير الأكثر وضوحاً هو النوم. ومع أن حاجتنا للنوم تظل لغراً طيباً، إلا أننا إذا لم ننعم بفوائد النوم، فسيحصل خلل وظيفي. إن مستقبل الجسد يحتضنه السكون الحاصل في فترة اللانشاط. فالنشاط المفرط أو العدوانية ليس خياراً.

الكفاية: تعمل الخلايا بأقل قدر ممكن من إنفاق الطاقة. عادةً ما تخزن الخلية الغذاء والأكسجين داخل جدارها لثلاث ثوان فقط، ذلك أنها تثق تماماً في أنها ستتزوّد به. فالإفراط في استهلاك الغذاء، أو الهواء، أو الماء، ليس خياراً.

الترابط: نظراً لإرثها الجيني المشترك، فالخلايا تعرف أساساً أنها متشابهة. وحقيقة أن خلايا الكبد تختلف عن خلايا القلب، وخلايا العضلات تختلف عن خلايا الدماغ، هو أمر لا يلغي هويتها المشتركة التي لا تتغير. فمن ناحية مخبرية، يمكن لخلية العضلة أن تتحول جينياً إلى خلية قلب عبر العودة إلى مصدرها المشترك. إن الخلايا السليمة تظل مرتبطة بمصدرها، بصرف النظر عن عدد المرات التي انقسمت فيها. بالنسبة لها، أن تكون خلية منبوذة ليس خياراً.

العطاء: النشاط الأساسي للخلايا هو العطاء، الأمر الذي يحافظ على سلامة جميع الخلايا الأخرى. إن الالتزام الكامل بالعطاء يجعل تلقي مسألة آلية، لأن التلقي هو النصف الآخر من دورة الطبيعة. فالاحتياز ليس خياراً.

الخلود: تتناسخ الخلايا لكي تنقل معرفتها، وتجربتها، وقدراتها، وهي لا تحجب شيئاً عن ذريتها. إنه لنوع من الخلود العملي أن تدعن للموت على المستوى المادي، لكنها تلفيه على المستوى اللامادي. إذن، الفجوة بين الأجيال ليست خياراً.

عندما أنظر إلى ما وافقت عليه خلايا جسدي، ألا يشكل هذا ميثاقاً روحياً بكل معنى الكلمة؟ المزية الأولى، والتي تأتي بعد الفرض السامي، هي المزايا الروحية نفسها للاستسلام ونكران الذات. إن العطاء هو مثل إعادة ما لله إلى الله. الخلود هو كالاعتقاد بوجود الحياة بعد الموت. ومع ذلك فإن التسميات التي



أعتمدها لا يكثر لها جسدي، هذه الصفات ببساطة هي الطريقة التي تعمل بها الحياة. إنها نتيجة الذكاء الكوني في تعبيره عن نفسه عبر مليارات السنين حسب علم البيولوجيا. لقد كان سر الحياة صبوراً وحذراً في السماح لكامل إمكاناته بالظهور. بل حتى الآن، تبدو الموافقة الصامتة التي تحتوي جسدي كأنها سر، ذلك أن هذه الموافقة بالنسبة لجميع المظاهر، غير موجودة. إن أكثر من مئتين وخمسين نوعاً من الخلايا تتوجه إلى أعمالها اليومية: فالخمسین وظيفة التي تزودها خلية كبدية، هي فريدة من نوعها تماماً، إذ لا تتداخل مع مهام خلايا العضلات، أو القلب، أو الدماغ – بل سيكون الأمر كارثياً إذا تعرضت للخطر وظيفة واحدة من الدماغ. لقد وجد سر الحياة وسيلة للتعبير عن نفسه بشكل كامل من خلالي.

تفحص قائمة الصفات مرة أخرى، ولاحظ كل شيء أشيرَ إليه بعبارة "ليس خياراً": الأنانية، ورفض التشارك، والعيش مثل المنبوذ، والاستهلاك المفرط، والنشاط المفرط، والعدوانية. فإن كانت خلايانا لا تعرف التصرف على هذا النحو، فلماذا نفعل ذلك؟ لماذا يكون الجشع جيداً بالنسبة لنا رغم أنه يحدث دماراً على مستوى خلايانا، حيث الجشع هو الخطأ الأساسي الذي تحدثه خلايا السرطان؟ لماذا نسمح بأن يؤدي بنا الاستهلاك المفرط للطعام إلى السمّة، في حين تقيس خلايانا مقدار استهلاك الجزيء للوقود؟ إن السلوك ذاته الذي من شأنه أن يقتل خلايانا

يوميًا، لم نتخل عنه يوماً كبشر. إننا نضلل حكمة جسدنا، والأسوأ من هذا أننا نتجاهل نموذج حياة روحية مثالية داخلنا.

هذا الكتاب لم يولد من الشعور بأن الناس ضعفاء وناقصون روحياً، بل ولد من لحظة أزمة أَلَمَّتْ بعائلتي ومنحتني أملاً جديداً. فقد توفي والدي قبل بضع سنوات عندما لم يكن أحد يتوقع ذلك. كان لا يزال قوياً وهو في الواحد والثمانين من عمره عندما كان يشاهد في ذلك اليوم من شهر كانون الثاني، حفل تنصيب الرئيس الأمريكي الجديد. تقاعد والدي من مزاويلته الطويلة للطب كأخصائي في القلب، لكنه حافظ على تواصل مع مهنته، وكان قد أمضى ذلك المساء في مناقشة الحالات الطبية مع حلقة من طلابه.

أما والدتي التي كانت تنام في غرفة منفصلة بسبب اعتلالها، فلم تسمع كريشان وهو ذاهب إلى السرير. ولكن بعد منتصف الليل، عندما كانت لا تزال غير قادرة على النوم، ظهر والدي عند باب غرفتها بثياب النوم، وبالكاد يُرى في العتمة، قائلاً إنه راحل. عرفت والدتي ما قصده على الفور. قبلها قبلة الوداع، وقال إنه يحبها. بعد ذلك انسحب بهدوء إلى غرفته حيث لا يوجد سوى أصوات صراخ الليل، والطيور الاستوائية، تتخللها أصوات حركة المرور في مدينة دلهي. استلقي، ودعا إلى الله ثلاث مرات، ثم مات.

اجتاحت عائلتي حالة من الاضطراب، وهرعنا أنا وأخي الأصغر من الولايات المتحدة إلى الهند بأسرع ما يمكن، وخلال ساعات، بعد أن أعدّ جثمان والدي للجنازة حسب التقاليد، ونُثرت عليه الزهور الصفراء، حملنا جثمانه إلى الطابق السفلي حيث عوّل النساء المختلط بأناشيد مقدسة. لم يمض وقت طويل بعد ذلك حتى كنت واقفاً على كومة من الرماد عند المنصة المحترقة بجانب النهر لأداء واجب الابن الأكبر في تحطيم ما تبقى من الجمجمة بعضاً، وذلك لتحرير والدي رمزياً من القيود الدنيوية التي ربطته بالحياة التي عاشها\*.

لم أستطع الهروب من الشعور بأنه قد اختفى تماماً وبكل معنى الكلمة، هذا الرجل الذي كان الشخص الأحب إليّ في حياتي، هو آخر شخص خطر في ذهني فقدانه بهذه السرعة. لكن حقيقة أنه قد مات بمثل هذا الوعي الجلي والرصين، أبقانا جميعاً بعيدين عن الشعور بأعمق آلام الفاجعة. على الرغم من أنني كنت على يقين من رحيل كريشان شوبرا في شكل الجسد والشخصية التي عرفتها، فلا يمكن لمشاعري أن تهدأ حتى أكتب، وبكل التفاصيل الممكنة، ما أصبح عليه والدي. إن

---

\* (بعض طوائف الهندوس تعتقد أن تحطيم جمجمة الرفاة، بعد حرقها، يخلص المتوفى من "السامسارا" أي سلسلة الولادات المتكررة التي تسببها أعمال الشخص الدنيوية). المترجم.

السر الذي غيّرهُ من حالة إلى أخرى، هو الذي أدركت من خلاله أن التحول ذاته يحدث في نفسي، وفي نفس كل شخص. فنحن جميعاً مرتبطون ببعضنا ببعض، ونحن جميعاً سننتالشي وفقاً للسر، ولا شيء آخر.

الحقيقة أنه بدلاً من أن نتحرى عن سر الحياة كجزء أساسي من ذاتنا، فقد كنا نتصرف كما لو أنه غير موجود. لقد عانينا جميعاً بسبب هذا الإهمال، وربما يلوح في الأفق المزيد من المعاناة، إلى درجة لم نسمع بها من قبل. لقد رحل والدي من عالم غارق في أعماق الكآبة، وعندما تأتي أخبار المساء هذه الليلة، سوف تحل المشاكل في كل مكان، كما هو الحال دائماً، والأجوبة المقدمة لن تكون في أيّ موضع قريبة من حكمة خلية واحدة. إن كثيراً من الناس يفقدون شجاعتهم وينسحبون من تحدي الكثير من المعاناة. وآخرون يفترضون أنه يجب عليهم ترك مكانهم، والبحث عن شيء لم يحصلوا عليه بعد - مثل علاقة جديدة، أو عمل جديد، أو دين جديد، أو معلم جديد، وذلك قبل أن يتمكنوا مرة أخرى من الشعور بأنهم على قيد الحياة.

فهل تتقبل خلايا جسديك مثل هذا المنطق الانهزامي؟ إذا لم يكن المكان الموجود فيه ملائماً بما فيه الكفاية، فسوف يبقى الحب، أو الشفاء، أو الله، بعيد المنال إلى الأبد. بعد أجيال من الحيوانات التي أمضيها بعشوائية، هل نحن على استعداد لأن ندع السر ينقذنا الآن؟ هل هناك أيّ طريق آخر؟

## تغيير واقعك لاستيعاب السر الأول

كل سرّ سيترافق مع تمرين لكي يتاح لك تطبيقه على نفسك، فقراءة السر لها تأثيرها على مستوى التفكير، أما مستوى الشعور ومستوى الفعل، فلن يتم المساس بهما. وكل المستويات الثلاثة يجب أن تندمج قبل أن تغيّر فعلياً واقعك الشخصي.

السر الأول هو أن تدعَ حكمة جسدك ترشدك إلى الطريق. هذا اليوم، قم بتسجيل الخصال العشر للحكمة التي ذكرت سابقاً، ثم تأمل في كل واحدة منها، وبالطريقة التي يمكن أن تعيش بها كل صفة. سجّل ذلك واجعلها مرشد يومك. يمكنك أن تتبع صفة واحدة كل يوم. أو اكتبها كلها في قائمة، وحاول أن تتبع منها قدر ما تستطيع. لا تجهد نفسك في تحسين الذات، ولا تكتب من منطلق الإحساس بالضعف، أو بأنك لا تصلح لذلك، فالغاية هنا توسيع نطاق راحة جسدك لتمتد إلى السلوك والشعور. ذع كلماتك تعبّر عن التطلعات القريبة من قلبك، والتي تجعلك تشعر وكأنك نفسك الحقيقية. على سبيل المثال:

**الهدف الأسمى:** أنا هنا لكي أخدم. أنا هنا لكي أهتم. أنا هنا لكي أحب. أنا هنا لكي أعيش حقيقتي.

**المشاركة:** سوف أقدر الشخص الذي لا يعرف أنني أشعر بتلك الطريقة، وسوف أتغاضى عن التوتر، وأكون محباً للشخص الذي تجاهلني. سوف أعبر عن شعور واحد على الأقل، جعلني أشعر بالذنب أو بالحرج.

**الوعي:** سوف أخصص عشر دقائق في الملاحظة بدلاً من الكلام. سوف أجلس بهدوء مع نفسي، فقط لكي أتحمس كيف يشعر جسدي. إذا أثار غضبي شخص ما، فسوف أسأل نفسي عما أشعر به حقيقة وأنا تحت تأثير الغضب – ولن أتوقف عن تركيز اهتمامي حتى يزول الغضب.

**التقبل:** سأقضي خمس دقائق في التفكير في أفضل الصفات لدى شخص لا أحبه حقيقةً. وسأقرأ عن مجموعة اعتبرها عديمة التسامح كلياً، وأحاول أن أرى العالم مثلما تراه هي. سأنظر في المرأة وأصف نفسي تماماً كما لو أنني أم أو أب مثاليان أتمنى لو كان لدي مثلهما (مبتدئاً بجملة: "كم أنتما رائعين في نظري").

**الإبداع:** سأخيل خمسة أشياء يمكن أن أفعلها، ولا تتوقعها عائلتي – وبعد ذلك سأفعل واحدة منها على الأقل. سوف أكتب رواية تستند إلى حياتي (ستكون كل حادثة حقيقية، غير أنه لا يمكن لأحد أن يخمن أنني بطل الرواية). سأخترع شيئاً في ذهني يكون العالم بحاجة ماسة له.

الكيان: سوف أمضي نصف ساعة في مكان هادئ لا أفعل شيئاً سوى الشعور بما هو موجود. سأضطجع ممدداً على العشب وأشعر بالأرض وهي تدور تحتي ببطء. سوف آخذ ثلاثة أنفاس، وأزفرها بلطف قدر الإمكان.

الكفاية: سأجعل ثلاثة أشياء تخرج عن سيطرتي وأرى ما يحصل. سأحرق في وردة، وأركّز ملياً فيما إذا كان يمكن أن تفتح بشكل أسرع، أو أجعلها تبدو أكثر جمالاً مما كانت عليه – بعد ذلك سأسأل عما إذا كانت حياتي تفتحت بهذه الكفاية. سأضطجع في مكان هادئ على المحيط، أو على شريط البحر، و أتنفس وفقاً لإيقاعاته.

الترابط: عندما أضبط نفسي وأنا أنظر إلى شخص ما بشهود، سأتذكر أن أنظر في عينيه مباشرة. سأنظر بمحبة للشخص الذي اعتبرته من خاصتي. وسأبدي التعاطف مع الشخص الذي يحتاج لذلك، ويفضل أن يكون الشخص غريباً.

المطاء: سأشتري طعاماً وأعطيته لشخص في الطريق يحتاجه (أو سأذهب إلى مطعم وأتناول الغداء مع هذا الشخص). سأمتدح شخصاً على صفة أعرف أنه يمتلك/أو تمتلك قيمة شخصية. سأمنح أولادي اليوم أكبر قدر ممكن من وقتي الثمين كما يريدون.

الخلود: سأقرأ نصاً مقدساً عن الروح، والوعد بالحياة بعد الموت، وسأسجل ثلاثة أشياء أريد لحياتي أن تتذكرها. سأجلس

وأختبر بصمت، الفجوة ما بين الشهيق والزفير، وأشعر بالأبدى في اللحظة الحالية.

### التمرين الثاني: مصادفة أم ذكاء

كل سرّ في هذا الكتاب يعود إلى وجود ذكاء غير مرئي يعمل تحت السطح المرئي للحياة. سر الحياة هو تعبير ليس عن حوادث عشوائية، وإنما عن ذكاء موجود في كل مكان، فهل مثل هذا الذكاء قابل للتصديق؟ أم يجب أن نواصل الاعتقاد في الأحداث العشوائية والمصادفة السببية؟

اقرأ الحقائق التالية غير المفسّرة، وأجب بنعم أو لا إذا كنت تعرف بالفعل أن مثل هذه الحقائق موجودة.

☐ نعم ☐ لا      طيور الصحراء التي تعيش بالقرب من الوادي الكبير تدفن آلاف حبات الصنوبر في مواقع متناثرة للغاية على طول حافة الوادي. وهي تسترد هذا الغذاء المخزّن خلال فصل الشتاء، وتعود بدقة إلى الحبات المدفونة، وتجدها تحت طبقة عميقة من الثلج.

☐ نعم ☐ لا      تولد أسماك السلمون في جدول صغير يغذي نهر كولومبيا شمال غربي المحيط الهادي، وتسبح إلى البحر. بعد عدة سنوات تمضيها في التجوال عبر مسافات شاسعة من المحيط، تعود إلى وضع بيوضها في المكان المحدد حيث ولدت، ولا تذهب أبداً في الجدول الخاطئ.



نعم ☐ لا ☐ أطفال صغار من عدة بلدان كان يقرأ لهم

باليابانية؛ بعد ذلك طلب منهم الاختيار بين ما إذا كانوا قد سمعوا توأ بعض الكلمات التي لا معنى لها، أو سمعوا قصيدة يابانية جميلة. لقد أحرز الأطفال اليابانيون جميعاً الإجابة الصحيحة، بيد أن أكثر من نصف الأطفال من بلدان أخرى فعلوا ذلك أيضاً، والذين لم يسبق أن استمعوا إلى كلمة يابانية في حياتهم.

نعم ☐ لا ☐ شعرت التوائم المتطابقة على الفور بلحظة موت

شقيقهم في حادث وهو بعيد مئات / بل آلاف الأميال عن الآخر.

نعم ☐ لا ☐ يراعات الليل في اندونيسيا، التي يبلغ عددها

بالملايين، قادرة على مزمنة وميضها على مساحة عدة كيلومترات مربعة.

نعم ☐ لا ☐ ثمة أشجار من نوع معين في أفريقيا عندما تحضر

إليها المواشي ترسل إشارة إلى أشجار تبعد عنها آلاف الأميال، وذلك لتزيد من إفراز مادة التانين في أوراقها، وهي مادة كيميائية تجعلها غير قابلة للأكل من قبل المواشي الغازية، فتتلقي الأشجار البعيدة الرسالة، وتغير طبيعتها الكيميائية طبقاً لذلك.

نعم ☐ لا ☐ عندما التقت التوائم التي انفصلت عن بعضها منذ الولادة لسنوات، وجد كل منهما الآخر وقد تزوج من امرأة في العام ذاته، وتحمل الاسم الأول ذاته، والآن لديهم عدد الأولاد ذاته أيضاً.

نعم ☐ لا ☐ تعود أمهات طيور القطرس البحرية إلى موقع أعشاشها حاملة الغذاء في مناقيرها، وعلى الفور تحدد موقع صغارها من بين مئات الآلاف من الفراخ المتشابهة على شاطئ مزدحم.

نعم ☐ لا ☐ في كل سنة، وعند اكتمال القمر، تظهر عدة ملايين من سرطانات حذوة الحصان البحرية، وتجتمع معاً للتزاوج عند الشاطئ. لقد استجابت للنداء ذاته، ومن أعماق المحيط، حيث لا وجود للضوء أبداً.

نعم ☐ لا ☐ عندما تتسبب جزيئات الهواء باهتزاز طبلة أذنك، وبشكل لا يختلف عن ضرب الصنجة بعصا، فإنك تسمع صوتاً تدرك أنه كلمات حديث تفهمه.

نعم ☐ لا ☐ إن الصوديوم والكلور هما سُمَّان قاتلان عندما يكونان منفردين، أمّا عندما يتحدان على هيئة ملح، فإنهما يشكلان مادة كيميائية أساسية تدعم الحياة.

□ نعم □ لا لقراءة هذه الجملة، تشكل عدة ملايين من الخلايا العصبية في قشرة دماغك عينة لحظية، والتي هي خلايا أصلية بالكامل، وهذه الخلايا لم يسبق أن ظهرت في حياتك من قبل.

ليست هناك درجة على هذا التمرين، ولكن أبقه في متناول يدك حتى تنتهي من هذا الكتاب. بعد ذلك ارجع للتمرين لترى ما إذا تغيرت اعتقاداتك بما فيه الكفاية، بحيث يمكن أن تعطي تفسيراً يقوم على الأسرار الروحية الجاري نقاشها.

## السّرّ الثاني

### العالم في داخلك

إن إماطة اللثام عن لغز الحياة يقتضي توصية واحدة فقط: عش كالخلية. لكننا لا نفعل ذلك، والسبب لا يصعب العثور عليه، فلدينا طريقتنا الخاصة بفعل الأشياء. تتغذى خلايانا بالأكسجين والغلوكوز ذاته الذي غذى الأميبيا وحيدة الخلية قبل ملياري سنة، لكننا مفتونون بالأطعمة الدسمة، والسكرية، والوجبات السريعة. كما أن خلايانا تتعاون مع بعضها البعض على المنوال ذاته التي وضعه التطور في أشجار السرخس منذ العصر الطباشيري، لكننا نجد عدواً جديداً في مكان ما من العالم في كل عقد من الزمن، وربما في كل سنة أو كل شهر. في الحقيقة، لدينا جميعاً قصة مشابهة لنروبيها حول الانحرافات عن الحكمة التي تتبعها أجسادنا، تلك الحكمة الدقيقة والكاملة، والمثالية إلى حد ما.

إن هفواتنا العنيدة تشير إلى نمط حياة أكبر من ذلك بكثير. فلنعود إلى حكمة الخلية، فإن كل واحد منا يحتاج لأن

يدرك أننا نعيش الآثار التي تنتج عن الخيارات القديمة لشخص آخر. كنا قد تعلمنا إتباع مجموعة من العادات والمعتقدات التي تتجاهل تماماً سر الحياة. هذه المعتقدات تتضمن معتقدات داخل معتقدات مثل المربعات المتداخلة:

- هناك عالم مادي.
- العالم المادي مليء بأشياء، وأحداث، وأشخاص.
- إنني واحد من هؤلاء الأشخاص، ومنزلتي ليست أعلى شأنًا من منزلة أي شخص آخر.
- ولكي أعرف من أنا، فلا بد لي من استكشاف العالم المادي.

مجموعة المعتقدات هذه مجموعة ملزمة، فهي لا تتيح أيّ مجال للبحث عن الذات، أو حتى عن الروح نفسها. لماذا نجلب سر الحياة إلى نظام يعرف أصلاً ما هو حقيقي؟ ولكن بقدر ما يبدو العالم المادي مقنعاً، فما من أحد استطاع إثبات أنه حقيقي، وهذه نقطة ضعف العلم الحديث. إنّ الأشخاص العاديين لا يركزون على العلم، لذلك فإن هذه المشكلة الساطعة ليست معروفة جيداً. ومع ذلك، فإنّ أيّ طبيب أعصاب سوف يؤكد لكم أن الدماغ لا يقدم أيّ دليل على أن العالم الخارجي موجود حقاً، وكذلك العديد من الإشارات الضمنية التي لا تقدم أيّ دليل.

كل ما يفعله الدماغ في الحقيقة، هو تلقّي إشارات مستمرة عن وضع الجسد بالنسبة للتوازن الكيميائي، والحرارة،

واستهلاك الأكسجين، بالإضافة إلى تيار محتدم من النبضات العصبية، وهذا الكم الهائل من البيانات الصرفة يبدأ كاندفاعات كيميائية مع شحنات كهربائية مصاحبة. هذه الومضات تحرك صعوداً وهبوطاً شبكة متداخلة من الخلايا العصبية العنكبوتية، وما إن تصل الإشارة إلى الدماغ، مثلما يجلب عداء من حاشية الإمبراطورية رسالة إلى روما، فتقوم القشرة بتجميع البيانات الخام وتحويلها إلى منظومات أكثر تعقيداً من الومضات الكهربائية والكيميائية.

إن القشرة الدماغية لا تُخبرنا بهذه المعالجة للمعلومات التي لا تنتهي، والتي هي كل ما يحدث داخل المادة الرمادية. لكنها تخبرنا بدلاً من ذلك عن العالم، فهي تسمح لنا بتصور المشاهد، والأصوات، والطعوم، والروائح، والمكونات، ومنظومة الخليقة برمتها. لقد استجر لنا الدماغ خدعة هائلة، ولعبة خفة ملحوظة تلفت النظر، بسبب عدم وجود صلة مباشرة بين البيانات الخام في الجسد، وبين إحساسنا الذاتي بالعالم الخارجي.

جميعنا نعرف أن العالم بأسره يمكن أن يكون حلاًماً، فعندما أحلم أثناء النوم، فإني أرى عالماً من الأحداث الحية، تماماً مثل عالم اليقظة (بالنسبة لمعظمنا، فإن حواسنا الأربع الأخرى تكون مشتتة بشكل متفاوت خلال أحلامنا، لكن بعض الحالمين يمكنهم اللمس، والتذوق، والاستماع، والشم على نحو دقيق تماماً كما في حالة اليقظة). لكنني، عندما أفتح عيني في

الصباح، أعرف أن هذه الأحداث الحية قد حصلت كلها داخل رأسي، ولن تنطلي عليّ هذه الخدعة، ذلك أنني أفترض أساساً أن تلك الأحلام ليست حقيقية.

فهل يخصص دماغي جهازاً لصناعة عالم الحلم، وجهازاً آخر لعالم اليقظة؟ كلا، لا يفعل ذلك. فمن حيث وظيفة الدماغ، فإن آلية الحلم لا تتغير فجأة عندما أستيقظ، فالقشرة البصرية نفسها الموجودة في الجزء الخلفي من جمجمتي تتيح لي بأن أرى شيئاً مثل وجه، أو شجرة، أو السماء، سواء كنت أراها في الذاكرة، أم في الحلم، أم في صورة، أم شيء أراه أمام عيني. إن تموضع نشاط الخلايا في الدماغ يتغير قليلاً، الأمر الذي يفسر سبب قدرتي على التمييز، أثناء الحلم، بين الصورة وبين الشيء الحقيقي، رغم أن العملية الأساسية نفسها تحدث باستمرار. قد أصنع شجرة، أو وجهاً، أو سماءً، مما هو فعلياً تشابك عشوائي للخلايا العنكبوتية التي تطلق رشقات من الشحنات الكهربائية والكيميائية في دماغي، وكافة أنحاء جسدي. ومهما حاولت بجدية، فلن أعرّأ أبداً على عتبة واحدة من الشحنات الكيميائية على شكل شجرة، أو وجه، أو أي شكل آخر. في الحقيقة لا يوجد سوى عاصفة نارية من النشاط الكيميائي.

هذه المشكلة المحرجة - وهي أنه ما من سبيل لإثبات وجود العالم الخارجي - تقوّض أركان المذهب المادي بالكامل، وبذلك نصل إلى السر الروحي الثاني: *إنك لست موجوداً في العالم، بل العالم موجود فيك.*

السبب الوحيد في أن الصخور صلبة هو أن الدماغ يسجل موجة الإشارات الكهربائية على أنها لمسة، والسبب الوحيد لشروق الشمس هو أن الدماغ يسجل موجة أخرى من الإشارات الكهربائية على أنها مشهد. لا يوجد ضوء الشمس في دماغي، الذي يظل مظلماً في الداخل كالكهف الحجري، مهما كان الخارج مضيئاً.

بعد قلبي إن العالم بأكمله قد خُلِقَ في داخلي، فأدركُ على الفور أنك يمكن أن تقول الشيء ذاته. فهل أنت موجود في حلمي، أم أنا موجود في حلمك؟ أم أننا جميعاً عالقون في مزيج غريب من نسخة شخصية لأحداث لآخرين؟ بالنسبة لي، هذه ليست مشكلة، وإنما هي جوهر الروحانية، فكل شخص هو خالق. إن السر في كيفية تشابك كل هذه الآراء الفردية بطريقة أو بأخرى، بحيث يمكن لعالمك وعالمي أن يتناغما، هو الشيء ذاته الذي يجعل الناس يبحثون عن أجوبة روحية، لأنه ما من أدنى شك في أن الواقع مليء بالنزاع، لكنه أيضاً ممتلئ بالانسجام. إنه لأمر في غاية التحرر أن ندرك أننا كمبدعين نولد كل مظهر من تجربتنا، سواء كان جيداً أم سيئاً. بهذا المنحى، فإن كل واحد منا هو مركز الخليفة.

اعتاد الناس أن يجدوا هذه الأفكار طبيعية جداً، فمنذ قرون مضت كانت عقيدة الحقيقة الواحدة تحتل مركز الصدارة في الحياة الروحية. لقد تفاوتت الأديان والشعوب



والتقاليد بشكل مفرط، إلا أنه كان هناك اتفاق عالمي على أن العالم هو خلق متجانس مُشَبَّعٌ بذكاء واحد، وذو تصميم إبداعي واحد. إن مذهب الإيمان بوجود إله واحد، يسمى الحقيقة الواحدة: الله، والهند تسميه براهمان؛ والصين تسميه التاو. غير أنه مهما كانت التسمية، فإن كل شخص موجود في هذا الذكاء اللامحدود. ومهما فعلنا من جهتنا، فهو جزء من تصميم الخليقة الكبرى. والحقيقة أنه لا توجب على أي امرئ أن يصبح باحثاً روحياً لكي يعثر على حقيقة واحدة، فحياة الجميع تتدرج ضمنها أساساً، والخالق ينتشر في كل ذرات الخلق بشكل متساوٍ، والشرارة الإلهية نفسها، هي التي تحرك الحياة في جميع أشكالها.

إننا اليوم نسمي هذا بالرأي الباطني، وذلك لأنه يتعامل مع أشياء غير مرئية. ولكن لو أتيح لأجدادنا الوصول إلى المجاهر، ألم يكن ليسأهوا دليلاً ملموساً على باطنيتهم كالطريقة التي تتصرف بها الخلايا؟ إن الاعتقاد في واقع حاضن للكل، يضع كل شخص في مركز الوجود. لقد كان الرمز الباطني لهذا الواقع دائرة مع نقطة في المركز، مما يدل على أن كل فرد (ممثلاً بالنقطة) كان لا نهائياً في الخفاء (ممثلاً بالدائرة). وهذا يشبه الخلية الصغيرة، التي هي النقطة المركزية للحمض النووي الذي يربطها بمليارات السنين من التطور.

ولكن هل مفهوم الواقع الواحد هو مفهومٌ باطنيٌ بالكامل؟ عادةً ما يمكنني التجسس عبر نافذتي في فصل الشتاء على شرنقة واحدة على الأقل تتدلى من غصن ما. لقد تحولت اليرقة داخلها إلى شرنقة، والتي ستبتثق منها فراشة في الربيع. نحن جميعاً على دراية بهذا الإنسلاخ، بعد أن شهدنا ذلك ونحن أطفال (أو من خلال قراءة كارل اريك في رواية: اليرقة الجائعة جداً)، ولكن ما يدور في الخفاء داخل الشرنقة يظل غامضاً للغاية. إن أعضاء اليرقة وأنسجتها تذوب وتتحول إلى حالة شبيهة بالحساء غير واضح المعالم، وذلك فقط لتعيد تشكيلها على هيئة جسد فراشة، والذي لا يشبه اليرقة على الإطلاق.

ليس لدى العلم فكرة عن لغز تطور الكائنات المتحولة، بل يكاد من المستحيل تصور أن الحشرات قد اكتشفت ذلك بالمصادفة، فالتعقيد الكيميائي للتحول إلى فراشة أمر يفوق التصور؛ هناك آلاف من الخطوات، وكلها مترابطة بدقة. (كما لو كنت قد ركنت دراجتك في ورشة إصلاح، وعندما عدت لأخذها، وجدت أن أجزاء الدراجة أصبحت قارباً مائياً سريعاً).

ولكن لدينا فكرة عن كيفية ارتباط هذه السلسلة الدقيقة للأحداث. ثمة هرمونان، واحد يسمى هرمون الأحداث، والآخر يسمى إكديسون، ينظمان هذه العملية، والتي تبدو للعين المجردة مثل اليرقة التي تحولت إلى سائل لزج. هذان الهرمونان يتأكدان من انتقال الخلايا من يرقة إلى فراشة، ويعرفان أين تذهب تلك

الخلايا وكيف تتغير. بعض الخلايا يُطلب منها أن تموت، وخلايا أخرى تهضم نفسها، في حين يتحول البعض الآخر إلى عيينين، وقرون استشعار، وأجنحة. وهذا يدل على هشاشة (ومعجزة) الإيقاع الذي يجب أن يبقى في حالة توازن دقيق بين عمليتي الخلق والتدمير. ذلك الإيقاع، مثلما يتبين، يعتمد على طول اليوم، والذي يعتمد بدوره على دوران الأرض حول الشمس. وبناءً على ذلك، ارتبط الإيقاع الكوني ارتباطاً وثيقاً بولادة الفراشات منذ ملايين السنين.

العلم يركّز على الجزيئات، غير أن هذا مثالٌ مدهش على الذكاء في العمل، وذلك لاستخدام الجزيئات كوسيلة لغرضها الخاص، والغرض في هذه الحالة كان خلق مخلوق جديد دون إتلاف المكونات القديمة. (وإذا كانت هناك حقيقة واحدة فقط، فلا يمكننا القول، مثلما يفعل العلم، أن طول النهار هو السبب في بدء تحول هرمونات اليرقة إلى فراشة. فطول اليوم والهرمونات يأتيان من المصدر المبدع نفسه الذي ينسج الحقيقة الواحدة، وهذا المصدر يستخدم الإيقاعات الكونية أو الجزيئات، كما يراه مناسباً. إن طول اليوم لا يسبب تغيير الهرمونات أكثر مما تسبب الهرمونات تغييراً في اليوم، فالاثنتان مرتبطتان بالذكاء الخفي الذي يخلق كليهما في آن واحد. قد يضرب وكَدُّ كرة البيسبول في الحلم، أو أشاء الرسم، لكن هذه الضربة ليست السبب بطيران الكرة في الهواء. إن مجمل الحلم أو الرسم يتوافقان معاً بسلاسة).

هنا مثال آخر: مادتان كيميائيتان تسميان /كتين و ميوسين، تطورتا منذ دهور لكي تسمح للعضلات في أجنحة الحشرات بالانقباض والاسترخاء، وهكذا تعلمت الحشرات الطيران. عندما يغيب أحد هذين الجزئين، فسوف تنمو الأجنحة، لكنها لا تستطيع الرفرفة وبالتالي فهي عديمة الجدوى. اليوم، هذان البروتينان نفسيهما هما المسؤولان عن خفقات قلب الإنسان، وعند غياب أحدهما، تكون نبضات قلب الشخص غير فعالة وضعيفة، مما يؤدي في النهاية إلى حدوث سكتة قلبية.

مرة أخرى، يتعجب العلم من طريقة تكيف الجزيئات على مدى ملايين السنين، ولكن أليس هناك غرض أعمق؟ إننا نشعر في داخلنا بالدافع للطيران، والإفلات من القيود. إذن، أليس هو الدافع ذاته الذي عبّرت عنه الطبيعة عندما بدأت الحشرات في الطيران؟ إن البرولاكتين الذي يولد الحليب في ثدي الأم لا يختلف عن البرولاكتين الذي يرسل السلمون إلى أعلى النهر للتكاثر، وهو الذي يمكنها من العبور من المياه المالحة إلى العذبة. والأنسولين في البقرة هو بالضبط الأنسولين ذاته في الأميبيا، وكلاهما يعمل على استقلاب الكربوهيدرات، بالرغم من أن البقرة أكثر تعقيداً بملايين المرات من الأميبيا. بهذا يتبين لنا أن الاعتقاد بحقيقة واحدة مترابطة تماماً، ليس اعتقاداً باطنياً على الإطلاق.

إذن، كيف ينهار الاعتقاد بحقيقة واحدة؟ لقد كان هناك بديل آخر، والذي وضع أيضاً كل شخص في مركز عالمه الخاص. ولكن بدلاً من أن يشعر المرء بأن العالم يتضمنه، نرى أنه يشعر بالوحدة، والعزلة. تقوده الرغبة الشخصية بدلاً من قوة الحياة المشتركة، أو التواصل من خلال الروح، وهذا هو الخيار الذي نسميه *الأنا*، وإن كان يُطلق عليه أسماء أخرى، مثل السعي وراء الملذات، وعبودية الكارما، و(إذا لجأنا إلى مفردات دينية) الطرد من الجنة. هذا ما يحصل تماماً: وهو أن *الأنا* تتخلل ثقافتنا، واتباع *الأنا* لم يعد بمحض إرادتنا، فقد تم تدريبنا بعناية منذ الطفولة على طريقة أنا، ولي. كما أن المنافسة تعلمنا أن علينا القتال لأجل ما نريد. إن خَطَرَ أنا الآخرين، الذين يشعرون بأنهم معزولون ووحيدون، مثلما نشعر نحن، هو خطر موجود دائماً. كما يمكن أن يصيب رغباتنا الإحباط إذا سبقنا إليها شخص آخر.

هنا ليس في ذهني توجه لتعنيف الأنا، فتعنيف الأنا يبحث عن وغير تمنع أفعاله الناس من العثور على السعادة، وهو السبب الضمني في معاناة الناس، وفي عدم عثورهم على ذاتهم الحقيقية، أو الله، أو الروح. إن الأنا، مثلما قيل لنا، تعمي بصائرنا بتطلباتها المستمرة، وجشعها، وغرورها، وإشعارنا بعدم الأمان. وهذا أمر شائع، لكنه خاطئ، لأن رمي الأنا في الظلمة يجعل منها عدواً، ولا يخلق سوى المزيد من الانقسام والتشرذم. فإذا كانت هناك

حقيقة واحدة، فيجب أن تشمل الجميع. والواقع أنه لا يمكن التخلص من الأنا بقدر ما يمكن التخلص من الرغبة.

إن خيار العيش منفصلاً – الخيار الذي لا تتخذه أية خلية ما لم تصبح خلية سرطانية – أدى إلى نشوء نوع من أسطورة متفق عليها. فكل ثقافة تحكي قصة العصر الذهبي المدفون في الماضي المُبهم. هذه القصة التي تفتقر إلى الإلتقان، تحط من قيمة البشر بدلاً من أن تعلّيها. لقد قيل للناس أن الطبيعة البشرية لا بد أن تكون ناقصة بالفطرة، وأن الجميع يرتدون ثوب الخطيئة، وأن الله لم يقبل يوماً أطفاله الأبرياء. والحقيقة أن الأسطورة لديها القدرة على اتخاذ القرار، وجعل الأمر يبدو كأنه قدرٌ. لقد استغرق الانفصال حياة بحد ذاتها، ولكن هل احتمال وجود حقيقة واحدة قد مضى إلى غير رجعة؟

لكي نحضن مبدأ الحقيقة الواحدة مجدداً، فيجب أن نقبل فكرة أن العالم موجود فينا. وهذا سر روحي يستند إلى طبيعة الدماغ، والذي ينفق كل ثانية في صناعة العالم. عندما يكلمك صديق مقرب لك عبر الهاتف من التبت، فإنك تعتبر بعده عنك أمراً مسلماً به، رغم أن وقع صوته يخلق إحساساً في الدماغ. أمّا إذا كان صديقك يظهر على عتبة منزلك، فصوته لا يصبح أقرب، ذلك أن صوته لا يزال إحساساً في الجزء نفسه من الدماغ، وأنه سيبقى بعد رحيل صديقك، وسيظل يتردد صداه في داخلك. عندما تنظر إلى نجم بعيد، فيبدو لك بعيداً جداً، رغم أنه موجود

كإحساس في جزء آخر من دماغك. إذن، فالنجم موجود في داخلك. والشئ ذاته ينطبق عندما تتذوق برتقالة، أو عندما تلمس قطعة قماش مخملية، أو عندما تستمع إلى موزارت، وهكذا فإن كل تجربة محتملة يتم تصنيعها في داخلك.

لغاية الآن، تبدو الحياة القائمة على الأنا مقنعة بكل معنى الكلمة، ولهذا السبب لا يمكن لأي مقدار من الألم والمعاناة أن يدفع الناس إلى التخلي عنها. الألم مؤز، لكنه لا يُظهر مخرجاً. إن النقاش حول كيفية إنهاء الحرب، على سبيل المثال، أثبت عدم جدواه بالكامل، ذلك لأنني لحظة أرى نفسي كفرد معزول، فأعمل على مواجهة "هم"، عدد لا يحصى من الأفراد الآخرين الذين يريدون ما أريد.

لقد بُنيَ العنف على مبدأ معارضة الآخر، إذ نقول: "هم" لن يبتعدوا، و"هم" لن يستسلموا أبداً، وسوف يقاتلون دائماً لحماية حصتهم في هذا العالم. في الحقيقة، طالما كنا أنا وأنت نمتلك حصّة مستقلة في هذا العالم، فإن دوامة العنف ستظل مستمرة. والواقع أنه يمكننا رؤية النتائج الوخيمة في الجسد أيضاً: ففي الجسد السليم، تدرك كل خلية نفسها من خلال كل خلية أخرى. ولكن عندما تتحرف عن هذا الإدراك، وتصبح بعض الخلايا هي "الخلايا الأخرى"، فسوف يبدأ الجسد في مهاجمة نفسه. هذه الحالة تُعرف باسم اضطراب المناعة الذاتية، منها التهاب المفاصل الروماتيزمي وداء الذئبة الجلدي، وهي أمثلة

مدمرة. إن عنف الذات ضد الذات يستند كلياً على مفهوم خاطئ، وعلى الرغم من أن الدواء يمكن أن يجلب بعض الراحة للجسد الذي مزقته الحرب، إلا أنه لا يمكن تحقيق أي علاج دون تصحيح المفهوم الخاطئ أولاً.

أن نصبح جديدين في وضع نهاية العنف، هو أن نتخلى عن الحصة الشخصية في العالم بشكل نهائي، وهذا وحده كفيل باقتلاع العنف من الجذور. قد يبدو هذا استنتاجاً صامداً، وردة الفعل الفورية للمرء هي أن يقول: "ولكن أنا هي حصتي الشخصية في العالم." لحسن الحظ، ليس هذا بيت القصيد، فالعالم هو الموجود في داخلك، وليس العكس. هذا ما قصده المسيح عندما علّم أنه على المرء أن يحقق ملكوت الله أولاً، وفيما بعد يهتم للأشياء الدنيوية. إن الله يملك كل شيء، بحكم أنه خالق كل شيء. فإذا كنّا، أنا وأنت، نخلق كل تصوّر نعتبره حقيقة، فسيسمح لنا أيضاً بامتلاك ما خلقناه.



## التصوّر هو العالم، والعالم هو تصوّر

في هذه الفكرة الرئيسية، تتهار مسرحية "نحن في مواجهتهم". فكلنا نندرج في المشروع الوحيد القادر على إحداث أي تمييز: وهو صنع الحقيقة. إن الدفاع عن أي شيء خارجي مثل المال، أو الممتلكات، أو المقتنيات، أو المراتب، لا يصبح ذا معنى إلا إذا كانت هذه الأشياء ضرورية. لكن العالم المادي هو نتيجة ثانوية، وما من شيء جوهري فيه. إن الحصة الشخصية التي تستحق الامتلاك، ليست سوى القدرة على الخلق بحرية، وبوعي كامل لكيفية عمل صناعة الحقيقة.

أشعر بالتعاطف مع أولئك الذين قاموا بفحص الأنا ووجدوا أنها شيء بغيض إلى درجة أنهم يريدون أن يكونوا بدون أنا. لكن الهجوم على الأنا في نهاية المطاف هو مجرد تمويه خفي لمهاجمة نفسك. إن تحطيم الأنا لا يخدم أي غرض حتى إذا أمكن تحقيق ذلك. فمن الأهمية بمكان المحافظة على آلتنا الإبداعية برمتها سليمة. والحقيقة أن الأنا لن تعود بشعة، وغير آمنة، وعنيفة، عندما تتجرد من أحلامها العنيفة، والبشعة، وغير الآمنة. فهي بذلك تأخذ مكانها الطبيعي كجزء من اللفز.

لقد كشفت الحقيقة الواحدة بالفعل سرّاً دفيناً: كونك مبدعاً هو أكثر أهمية من العالم برمته، وهو يستحق التوقف للحظة من أجل الحديث عنه.

في الواقع، إنه العالم. فمن بين كل الأفكار التحريرية التي يمكن أن تغير حياة شخص، ربما تكون هذه الفكرة أكثر تحريراً. ومع ذلك، لكي تعيش هذه الحقيقة فعلاً، ولكي تكون مبدعاً حقيقياً، ثمة حاجة إلى تحطيم قدر كبير من التكيف. لا أحد يتذكر أنه طُلبَ منه أن يؤمن بالعالم المادي، رغم أننا بطريقة ما تعلمنا قبول أنفسنا ككائنات محدودة. لا بد وأن العالم الخارجي أقوى بكثير، فهو من يملئ مجرى القصة، وليس أنت. فالعالم يأتي أولاً؛ أما أنت فتأتي في المرتبة الثانية بفارق كبير.

إن العالم الخارجي لن يعطي أية أجوبة روحية حتى تطلّع بدور جديد كمُصنَّع للحقيقة. سيشعرنا ذلك بالغرابة في البداية، ورغم ذلك يمكننا أن نرى بالفعل كيف تصبح هذه المجموعة الجديدة من المعتقدات مفهومة:

كل شيء اختبره يعكس ذاتي: لذلك لا ينبغي أن أحاول الهرب، فلا يوجد مكان لأهرب إليه، وطالما أنني أرى نفسي كخالق لحقيقتي، فلن أرغب بالهروب حتى لو أمكنني ذلك.

حياتي هي جزء من حياة الآخرين: صلتني بجميع الكائنات الحية تجعل من المستحيل أن يكون لدي أعداء. لا أشعر بالحاجة للمعارضة، أو للمقاومة، أو للقهر، أو للتدمير.

لست بحاجة للسيطرة على أي شخص، أو أي شيء: إذ  
يمكن أن أختار التغيير من خلال تحويل الشيء الوحيد الذي ظالما  
كان بمقدوري السيطرة عليه في المقام الأول، وهو نفسي.

## تغيير واقعك لاستيعاب السر الثاني

لكي تمتلك السر الثاني بالفعل، ابدأ في رؤية نفسك كخالق مشارك في كل ما يحدث لك. ثمّة تمرين بسيط، وهو أن تجلس حيث أنت وتتنظر حولك. عندما يقع بصرك على كرسي، أو صورة، أو على لون الجدران في غرفتك، قل لنفسك: "هذا يمثلني". وهذا أيضاً يمثلني "دع وعيك يحيط بكل شيء، والآن اسأل نفسك:

هل أرى نظاماً أم فوضى؟

هل أرى فرادتي؟

هل أرى كيف أشعر حقاً؟

هل أرى ما أريده حقاً؟

بعض الأشياء في محيطك ستجيب في الحال عن هذه الأسئلة، في حين لن يجيب بعضها الآخر. إن شقة سكنية مشرقة، ومطلية بلون مبهج، ومفتوحة على الضوء، ترمز إلى حالة مختلفة جداً من التفكير عن تلك التي يرمز لها قبو مظلم. ومع ذلك فإن منضدة مليئة بالصحف والأوراق المبعثرة يمكن أن ترمز

إلى حد كبير لبضعة أشياء: فوضى داخلية، الخشية من لقاء إلزامي، تحمل الكثير من المسؤولية، إهمال التفاصيل الدنيوية... وهلم جر. هذا التضارب مشرّع، لأن كلاً منا يعكس نفسه، وفي الوقت ذاته نخفي ما نحن عليه. فأحياناً تعبّر عن نفسك، بينما في أوقات أخرى تتفصل عن مشاعرك الحقيقية، وتتكرها، أو تبحث عن متنفس تشعر أنه مقبول اجتماعياً. فإذا كنت قد اشتريت تلك الأريكة لمجرد أنها رخيصة، وقررت أن تتدبر أمرها، أو إذا كان لون الجدار أبيض لأنك لا تهتم باللون الذي تنظر إليه، أو إذا كنت تخشى من رمي صورة لأن قريباً لك أعطاك إياها كهدية، فأنت لا تزال ترى الرموز التي تعبّر عن شعورك. من دون الخوض في التفاصيل، من الممكن أن تتفحص الفضاء الشخصي لأحدهم، وتميز بدقة إلى حد ما، ما إذا كان هذا الشخص راضٍ أم غير راضٍ عن الحياة، وما إذا كان لديه إحساس قوي أو ضعيف بالهوية الشخصية، أو أنه ملتزم، أو غير ملتزم، أو يفضل النظام على الفوضى، أو يشعر بالتفاؤل أو اليأس.

الآن توجّه نحو عالمك الاجتماعي: عندما تكون مع عائلتك، أو مع الأصدقاء، أصغ بأذنك الداخلية لما يجري، واسأل نفسك:

هل أسمع ما يوحى بالسعادة؟

لكوني مع هؤلاء الناس، فهل يجعلني ذلك اشعر أنني حي، ويقلّد؟

أليست هناك مسحة من التعب؟

هل هذا مجرد روتين مألوف، أم أن هؤلاء الناس حقاً  
يستجيبون لبعضهم البعض؟

ومهما كانت أجوبتك عن هذه الأسئلة، فأنت تقيّم عالمك  
وما يجري في داخلك. أما الآخرون فهم مرآة، كالأشياء التي في  
محيطك. انتقل الآن إلى نشرات الأخبار المسائية، وبدلاً من  
مشاهدتها كما لو أنها أحداث تحصل "هناك"، تناغم مع ذاتك،  
واسأل نفسك:

هل هذا العالم الذي أراه يشعرني بالأمان، أم بعدم الأمان؟  
هل أشعر بالخوف والفرع من وقوع كارثة، أم أنني فقط  
أتخيل وأتسلى؟

عندما تكون الأخبار سيئة، أما زلت أشاهد في الأساس  
لكي أتسلى؟

أيُّ جزء مني يوافق هذا البرنامج؟ الجزء الذي يقف على  
مشكلة تلو أخرى، أم الجزء الذي يريد أن يعثر على أجوبة؟  
هذا التمرين يطور نوعاً جديداً من الوعي. ابدأ بكسر عادة  
رؤية نفسك على أنها كيان منفصل ومعزول. إذ يتضح للعقل أنه  
في الواقع ما من مكان يوجد فيه العالم، سوى داخلك.

## التمرين رقم 2: جلب العالم إلى منزلك

القول بأنك خالق، ليس كقول أن *أنك* هي الخالقة. ذلك أن *الأنسا* ستبقى دائماً مرتبطة بشخصيتك، وبالتأكيد فإن شخصيتك لا تخلق كل شيء حولك، فالخلق لا يحدث على هذا المستوى. إذن دعونا نر ما إذا كنا نستطيع الاقتراب أكثر من الخالق الحقيقي في داخلك؛ وسنعمل ذلك من خلال التأمل في وردة.

احصل على وردة حمراء جميلة وضعها أمامك. استنشق عبيرها وقل لنفسك: "من دوني، فإن هذه الزهرة ليس لديها عبير". شاهد اللون القرمزي المتوهج وقل لنفسك: "بدوني، فإن هذه الزهرة بلا لون". المس البتلات المخملية وقل لنفسك: "من دوني، فإن هذه الزهرة ليس لها ملمس". حاول أن تدرك أنه إذا جرّدت نفسك من أي إحساس، أو بصر، أو صوت، أو ملمس، أو طعم، أو رائحة، فلن تكون الوردة شيئاً سوى ذرات تهتز في الخلاء.

الآن تأمل في الحمض النووي الموجود داخل كل خلية من الوردة. تصور المليارات من الذرات التي تصطف على طول حلزون مزدوج، وقل لنفسك: "إن حمضي النووي ينظر إلى الحمض النووي في هذه الزهرة. التجربة لا تعني أن هناك مراقباً ينظر إلى شيء ما. فالحمض النووي في أحد الأشكال، ينظر إلى الحمض النووي في شكل آخر". الآن، شاهد الحمض النووي وهو يبدأ بالوميض، ويتحول إلى اهتزازات غير مرئية من الطاقة. قل لنفسك: "لقد

تلاشت الوردة في طاقتها الأولية. وأنا تلاشيتُ في طاقتي الأولية. الآن ليس هناك سوى حقل طاقة واحد، ينظر إلى حقل طاقة آخر".

في النهاية، شاهد الحد الموجود بين طاقتك وطاقة الوردة وهو يتلاشى، لتتحول الطاقتان إلى مجموعة موجات تندمج مع الأخرى، مثل أمواج المحيط التي ترتفع وتهبط على السطح الشاسع للبحر الذي لا نهاية له. قل لنفسك: "كل طاقة، تأتي من مصدر واحد وتعود إليه. عندما أنظر إلى وردة، فيصعد وميض صغير لانهائي من المصدر لكي يختبر ذاته".

بعد اتباعك لهذا الطريق، تكون قد وصلت إلى ما هو حقيقي بالفعل: إلى اللانهائي، وإلى حقل الطاقة الصامت الذي ومض للحظة، والذي اختبر هدفاً (الوردة) وموضوعاً (المراقب الذي هو أنت) دون أن تذهب إلى أي مكان. لقد ألقى الوعي ببساطة نظرة على مظهر واحد من جمالها الأبدي، وكان دافعه الوحيد هو خلق لحظة من الفرح. في تلك اللحظة وقفت أنت والوردة في قطبين متعاكسين، غير أنه لم يكن هناك انفصال. فثمة خفقة واحدة حصلت، ودمجتكما معاً.





## السر الثالث

### أربع طرق تؤدي إلى الوحدة

كل أسرار الروحية من هذه النقطة فصاعداً، وأعني غالبيتها العظمى، تعتمد على تقبلك لوجود حقيقة واحدة. فإذا كنت لا تزال تعتقد أنها فكرة مألوفة حملها شخص آخر، فلن تتغير تجربتك في الحياة. ذلك أن الحقيقة الواحدة ليست فكرة، وإنما هي المدخل إلى طريقة جديدة تماماً للمشاركة في الحياة. تخيل أن أحد الركاب على متن طائرة، ولا يعرف بوجود تلك الرحلة. فعندما تطلع الطائرة يصاب بالهلع، ويفكر على النحو التالي: "ما الذي يبقينا في الأعلى؟ ماذا لو كانت هذه الطائرة ثقيلة جداً؟ إن الهواء لا يرفع شيئاً، وهذه الطائرة بكاملها مصنوعة من الفولاذ!" بالرجوع إلى تصوراته، يفقد الراكب المذمور كل إحساس بالسيطرة، فقد وقع في شرك تجربة يمكن أن تؤدي إلى كارثة.

في قمرة القيادة يشعر الطيار أكثر بالسيطرة لأنه تم تدريبه على الطيران. إنه يعرف الطائرة؛ ويفهم أدوات توجيه الطائرة التي

يعمل عليها. وبالتالي ليس لديه أي سبب للذعر، حتى لو كان يعرف في خلفية تفكيره أن خطر حدوث خلل ميكانيكي حاصر دائماً. إن الكارثة يمكن أن تحدث، ولكن هذا الأمر خارج إرادته.

الآن ننتقل إلى مصمم الطائرات النفاثة، والذي يستطيع بناء أي طائرة يريدها، استناداً إلى مبدأ الطيران.

مصمم الطائرات يحتل مكانة أكبر من الطيار من حيث السيطرة، لأنه لو استمر في تجريب مختلف التصميمات، فمن الممكن أن يتوصل إلى طائرة غير قابلة للتحطم (ربما نوع من طائرة منزلقة ذات أجنحة لا تتحطم، بغض النظر عن زاوية الانقضاض التي تدخل فيها الطائرة).

هذا التابع، من المسافرين إلى الطيار إلى المصمم، يرمز إلى رحلة روحية. فالمسافر محصور في عالم الحواس الخمس. يرى أن الطيران شيء مستحيل، لأنه عندما يقارن الفولاذ مع الهواء، فلا يرى سوى أمكانية السقوط عبر الهواء. أمّا الطيار فيعرف مبادئ الطيران، والتي تتجاوز الحواس الخمس من خلال الولوج إلى أعماق قانون للطبيعة (قانون بيرنولي)\* والذي يقضي بأن الهواء

---

\* مبدأ برنولي أو قاعدة برنولي : تستخدم عند تصميم أجنحة الطائرات، إذ إن إعطاء الجناح انحناء عند سطحه العلوي تجعل الهواء ينساب عليه أسرع منه عند السطح السفلي للجناح، وبالتالي يكون ضغط الهواء أقل عند مواضع

الذي ينساب فوق سطح منحني يؤدي إلى ارتفاعه. إن المصمم يذهب إلى أبعد من ذلك من خلال التحايل على قوانين الطبيعة بغية الوصول إلى النتيجة المرجوة. وبعبارة أخرى، المصمم هو الأقرب إلى مصدر الحقيقة، لا يتصرف كشخص وقع ضحية الحواس الخمس، أو كمشارك سلبي في القانون الطبيعي، وإنما باعتباره خالقاً شريكاً مع الطبيعة.

يمكنك أن تقوم بهذه الرحلة بنفسك. إنها أكثر من رمزية، لأن الدماغ، الذي هو في الأساس صانع كل بصر، وسمع، ولمس، وذوق، وشم تختبره، هو آلة كمومية. فذراته على صلة مباشرة بقوانين الطبيعة، ومن خلال وعيه المدهش، عندما تكون لديك الرغبة، يرسل الدماغ إشارة إلى مصدر القانون الطبيعي ذاته.

إن أبسط تعريف للوعي هو الإدراك؛ فالاثنتان مترادفان. ذات مرة، جاءني إداري كبير في مؤتمر لرجال الأعمال وطلب مني تعريفاً عملياً ومحسوساً للوعي. في البداية أردت الإجابة بأن الوعي لا يمكن تعريفه بشكل محسوس، غير أنني وجدت نفسي أقول

---

السرعة الأعلى. ونتيجة لذلك، يزيد ضغط الهواء أسفل الجناح عنه فوق الجناح. ويؤدي ذلك إلى رفع الطائرة.

وحيث أن القوة = المساحة × الضغط

إذاً: ق (الرفع) = مساحة الجناحين × فرق الضغط

حيث أن فرق الضغط يحسب بهذا القانون  $\frac{1}{2} \rho v^2$  = ث (ع<sup>2</sup> - ع<sup>1</sup>)

(المصدر: ويكيبيديا الموسوعة الحرة)

من دون تفكير: "الوعي هو القوة الممكنة لكل الخليقة"، فأشرق وجهه فجأة عندما حصل على الجواب. في الحقيقة كلما كان لديك وعي أكثر، كلما كانت لديك الإمكانيات على الخلق أكثر. ونظراً لأن الوعي ينطوي في كل شيء، فالوعي الخالص يعني الإمكانيات الخالصة.

بالتالي عليك أن تسأل نفسك هذا السؤال: هل تريد أن تكون ضحية الحواس الخمس، أو أن تشارك في الخلق؟ سنرى كيف تبدو هذه الخيارات:

## في الطريق إلى الخلق

- الاعتماد على الحواس الخمس: يعني الانفصال، والازدواجية، والانطلاق من الأنا، والإذعان للخوف، والانفصال عن المصدر، والتقييد بزمان ومكان.
  - الاعتماد على القانون الطبيعي: مسيطر، وأقل عرضة للخوف، وعلى صلة بالمصادر الطبيعية، ومبتكر، ومتفهم، ومستكشف لأبعاد الزمان والمكان.
  - الاعتماد على الوعي: يكون شخصاً مبدعاً، وعلى صلة وثيقة بالقانون الطبيعي، وقريب من المصدر، وحدوده زائلة، ونواياه تتحول لنتائج، ويتخطى الزمان والمكان.
- الوعي هو كل ما يتغير في الرحلة من الانفصال إلى الحقيقة الواحدة. عندما تكون معتمداً على حواسك الخمس، فتدرك العالم المادي على أنه واقع أولي. غير أنك في عالم كهذا، لا بد أن تأتي في المرتبة الثانية، لأنك ترى نفسك كشيء جامد مصنوع من ذرات وجزيئات. فالدور الوحيد الذي يؤديه وعيك هو النظر إلى العالم "الخارجي".

إن الحواس الخمس خادعة للغاية ، فهي تقول لنا إن الشمس تشرق من الشرق وتغرب في الغرب ، وأن الأرض مسطحة ، وأن الشيء المصنوع من الفولاذ لا يمكن للهواء أن يحمله. أمّا المرحلة التالية من الوعي فتعتمد على قوانين الطبيعة التي توصّلت إليها بالتفكير والتجريب. أمّا المراقب فلم يعد ضحية الخداع ، إذ يمكنه معرفة قانون الجاذبية باستخدام الرياضيات والتجارب الفكرية. (لم يكن نيوتن بحاجة للجلوس تحت شجرة لكي تسقط على رأسه تفاحة فعلية ، إذ كان بإمكانه إجراء تجربة فكرية باستخدام الصور والأرقام التي تتطابق مع تلك الصور ، وهكذا كانت العملية التي اتبعها ، مثلما فعل أينشتاين بتخيله لكيفية عمل النسبية).

عندما يتأمل الدماغ البشري في قوانين الطبيعة ، فإن العالم المادي مازال "في الخارج" لكي يعمل على اكتشافه. لقد تم إحراز المزيد من السيطرة على الطبيعة ، ولكن إذا كان هذا المستوى من الوعي هو المستوى النهائي (مثلما يعتقد الكثير من العلماء) ، فسيكون التفكير الخيالي نصراً تكنولوجياً.

ومع ذلك ، فإن الدماغ لا يمكن أن ينأى بنفسه إلى الأبد. فقوانين الطبيعة التي تبقى الطائرات في الهواء ، تنطبق أيضاً على كل إلكترون في الدماغ. غير أنه في نهاية المطاف ، ينبغي لأحد ما أن يسأل: "من أنا الذي يقوم بكل هذا التفكير؟" وهذا هو السؤال الذي يقود إلى الوعي النقي. لأنك لو أفرغت الدماغ من

كل الأفكار (كما في حالة التأمل)، فذلك لن يجعل الوعي فارغاً، أو أجوفاً، أو سلبياً. ما سيحصل هو تجاوز قيود الزمان والمكان في عملية واحدة، بل واحدة فقط. فالإبداع يخلق نفسه، ويستخدم الوعي كقالب طيني له. إن الوعي يتحول إلى أشياء في العالم الموضوعي، وإلى تجارب في العالم الشخصي. باختزال أي تجربة إلى عنصرها الأساسي، فإن ما ستحصل عليه هو موجات غير مرئية في الحقل الكمّي؛ كما أن اختزال أي شيء وإرجاعه إلى عنصره الأساسي، فإن ما ستحصل عليه أيضاً هو موجة في الحقل الكمّي. فليس هناك فرق، ولا يمكن للعقل البشري أن يقف خارج العملية الإبداعية بضرية سحرية. إنك فقط من خلال إيلاء الاهتمام، ووجود الرغبة لديك، تشقّل مفتاح الخلق.

كل ما في الأمر أنك تدير المفتاح، هذا إذا كنت تعرف ما الذي تفعله. إن ضحية الحواس الخمس (الشخص ما دون العلمي)، ومستكشف قوانين الطبيعة (العلماء، والفلاسفة) هم مبدعون تماماً مثل الشخص الذي يختبر الوعي الصافي (كالحكام، والقديسين، والشامان، والسيدة، والسحرة -أو مهما شئت من التسميات). لكنهم يؤمنون بوجود معوقات تُفرض ذاتياً، ولأنهم يفعلون ذلك، فهم يحولون تلك المعوقات إلى حقيقة. إن عَظَمَة الرحلة الروحية هي تماماً كهزليتها: فأنت تكتسب قدرة كاملة، فقط بإدراكك أنك كنت تستخدم تلك القدرة طوال الوقت لإحباط نفسك. فقد كنت من حيث الإمكانية،



السجين والسجّان والبطل الذي يفتح السجن، وكل هؤلاء في شخص واحد.

لقد عرفنا ذلك بشكل غريزي طوال الوقت. ففي قصص الجنيات، كانت هناك علاقة سحرية بين الضحايا والأبطال، والصفدع يعرف أنه أمير، والذي يحتاج فقط إلى لمسة سحرية كي يستعيد وضعه الحقيقي. إن معظم حكايات الجنيات وضعت الضحية في خطر، وغير قادرة على كسر السحر حتى يتم تحريرها من الخارج. فالصفدع يحتاج لقبلة؛ والأميرة النائمة تحتاج لشخص ما يخترق جدار الشوك؛ أمّا سندريلا فتحتاج إلى عرّابة جنية بعصا سحرية. تلك الحكايات ترمز إلى الاعتقاد بالسحر الذي ينبع من الأجزاء الأكثر قدماً في دماغنا، لكنهم أيضاً يندبون حقيقة أننا لسنا أسياد هذا السحر.

هذه المعضلة أحبطت جميع من حاولوا احتضان الحقيقة الواحدة. حتى عندما تكتسب الحكمة وتدرّك أن دماغك ينتج كل شيء من حولك، فإن العنّور على مفتاح التحكم بالخلق بعيد المنال. ولكن ثمة وسيلة لذلك، فوراء أية تجربة هناك المُجرب الذي يعرف ما يحدث. وعندما أجد وسيلة للوقوف حيث يقف المُجرب، فسوف أكون في نقطة ساكنة يدور حولها العالم بأكمله، والوصول إليها هي عملية تبدأ هنا والآن.

إن كل تجربة، تحصل لنا في واحدة من أربع طرق: على شكل شعور، أو على شكل فكرة، أو إجراء ما، أو ببساطة

شعور بالوجود. في لحظات غير متوقعة يكون المُجربُ أكثر حضوراً من المعتاد في هذه الأمور الأربعة، وعندما يحدث ذلك، فإننا نشعر بتغير، يختلف قليلاً عن واقعنا العادي، وهنا قائمة بهذه التغييرات الطفيفة، مأخوذة من مفكرة ظللت أحتفظ بها لعدة أسابيع:

## المشاعر

خفة في جسدي.

تدفق أو جريان الإحساس في جسدي.

هناك شعور بأن كل شيء يسير على ما يرام، وبأنني في الطريق إلى مكاني الطبيعي في هذا العالم. الشعور بسكينة كاملة.

الإحساس بأنني على وشك الراحة، كما لو أن سيارة مسرعة قد تمهلت لكي تتوقف.

شعور بالهبوط في مكان مريح حيث الأمان.

شعور بأنني لست الشخص الذي يجب أن يكون، حيث كنت ألعب دوراً لا يعبر عن حقيقتي.

ثمة شعور بأن شيئاً ما يكمن وراء السماء، أو وراء المرأة.

## التفكير

"أعرف أكثر مما أعتقد أنني أعرفه".  
"أنا بحاجة لمعرفة ما هو حقيقي".  
"أنا بحاجة لمعرفة من أكون حقاً".  
عقلي يصبح أقل ضجراً، ويريد أن يهدأ.  
أصبحت أصواتي الداخلية هادئة جداً.  
لقد توقف حوارى الداخلي فجأة.

## الأفعال

أشعر فجأة أن أفعالي ليست لي.  
أشعر أن هناك قوة أكبر تعمل من خلالي.  
يبدو أن أفعالي ترمز إلى من أكون، ولماذا أنا هنا.  
أنا أتصرف بدافع من الاستقامة الكاملة.  
تخلّيت عن السيطرة، وما أردته أتى إلي ببساطة.  
تخلّيت عن الصراع، وبدلاً من التشرذم، فقد أصبحت  
الأشياء أفضل.  
أفعالي هي جزء من خطة بالكاد ألمحها، لكنني أعرف أنها  
لابد موجودة.

## الكيان

أدرك أنني شخص مُعْتَنَى به  
أدرك أن ثمة هدفاً لحياتي أهتم به.  
أشعر أن الأحداث العشوائية ليست عشوائية، وإنما تشكل  
نماذج غير ملحوظة.  
أرى أنني شخص فريد.  
أدرك أن الحياة لها القدرة على السير من تلقاء نفسها.  
أشعر أنني منجذب إلى مركز الأشياء.  
أدرك بدهشة أن الحياة جديرة بالاهتمام بصورة لا محدودة.

قد تبدو هذه كأنها قائمة في غاية التجرد، لأن كل شيء  
فيها يتحدث عن الوعي، والحقيقة أنني لم أسجل آلاف الأفكار  
والمشاعر والأفعال الأخرى، والتي تتمحور حول الأشياء التي في  
الخارج. وبالطبع كنت، مثل أي شخص آخر، أفكر في الموعد  
التالي أو أن أسرع في الذهاب إليه، ثم تسارع الشعور في زحمة  
المرور، إمّا لكوني سعيداً، أو متوَعكاً بعض الشيء، أو لأنني  
مشوّش، أو واثق، أو في حالة تركيز، أو تشتت. كل ذلك أشبه  
بمحتويات حقيبة عقلية. والواقع أن الناس يحشون حقائبهم بالآلاف  
الأشياء، رغم أن الوعي ليس حقيبة، ولا هي أشياء تحشرها في  
الداخل.

الوعي في حد ذاته يتسم بالصفاء، وهو مفعم بالحياة، ويقظ، وصامت، ومليئ بالإمكانات. وفي بعض الأحيان تقترب من اختبار حالة النقاء تلك، وفي هذه الأثناء تبرز إلى السطح إحدى التلميحات التي أدرجتها، أو شيئاً من هذا القبيل، بدلاً من أن تخفي بعيداً عن الأنظار. إن بعض التلميحات واضحة، وهي تبرز كأحاسيس في الجسد لا يمكن إنكارها. كما أن هناك أحاسيس أخرى تبرز على مستوى خفي يصعب التعبير عنه: مثل رجفة من شيء غير متوقع تأسر انتباهك. إذا لاحظت ولو تلميحاً واحداً كهذا، فقد بات بين يديك خيط يمكن أن يؤدي إلى ما وراء التفكير، أو الشعور، أو الفعل. وإذا كانت هناك حقيقة واحدة فقط، فإن كل فكرة يجب أن تؤدي في النهاية إلى المكان نفسه حيث تعمل قوانين الخلق بحرية، والذي هو الوعي بحد ذاته.

كيف يمكنك انتزاع الحرية من قبضة الأنا بمجرد أن تبدأ بلمحة واحدة؟ إن الأنا تحمي بشراسة وجهة نظرها بالعالم، وكلنا اختبرنا كم هي خفيفة وعابرة أي تجربة يمكن أن تحدث عندما لا تناسب نظام إيماننا الراسخ. يروي مؤرخ الفن الإنجليزي الشهير السير كينيث كلارك، في سيرته الذاتية عن طقس في إحدى الكنائس عندما أدرك فجأة، وبوضوح كامل، وجود احتضان كلي كان يملؤه. لقد أحس بحقيقة سامية تتخطى الفكر، حقيقة ملؤها النور، والمحبة، والقداسة.

في تلك اللحظة كان لديه خيار: فقد كان بإمكانه متابعة هذه الحقيقة التجاوزية، أو أن يعود إلى الفن. لقد اختار الفن، وبلا ندم. نعم، لقد اختار الفن، والذي كان حبه الدنيوي، حتى لو كان أدنى بكثير من الحقيقة السامية. لقد فضل حقيقة لا متناهية واحدة على أخرى - الحقيقة اللامتناهية للأشياء الجميلة دون تلك التي للوعي غير المنظور. (ثمة رسم كارتوني ظريف يُظهر شاخصة تشير إلى مفترق طرق. الأول نحو "الله"، والثاني إلى "نقاشات حول الله". وفي هذه الحالة يمكن تغيير الإشارات إلى "الله"، وإلى "صور الله").

كثير من الأشخاص اتخذوا خيارات مماثلة. ولكن لأجل استبدال العالم المادي الذي تعرفه مسبقاً، فينبغي على التلميذ أن يكون أوسع. إن مجريات التجربة ينبغي أن تتسج نموذجاً جديداً لأنها، كمجار منفصلة، هشة للغاية مقارنة مع الدراما المألوفة للمتعة والألم اللذين يمسكان بكل واحد منا.

تأمل في القائمة مرة أخرى. ستجد أن الحدود بين الفئات تتسم بالضبابية. فعلى سبيل المثال، هناك فرق طفيف بين الشعور بأمني بأمان، ومعرفة أنني بأمان. من هذا الفرق، يمكنني المضي قدماً لأتصرف كما لو أنني بأمان حتى أدرك في النهاية، ودون أدنى شك، أن وجودي كله كان آمناً منذ أن ولدت: أنا بأمان. وبتعبير عملي، هذا هو ما يعنيه نسج نمط جديد كلياً. إذا أخذت أي عنصر آخر من القائمة، فيمكنني نسج روابط مماثلة. عندما

أجمع الفكر، والشعور، والتصرف، كلها معاً، فيصبح المختبر أكثر واقعية؛ أي أتعلم أن أضع نفسي مكانه. بعد ذلك يمكنني اختبار هذه الحقيقة الجديدة لمعرفة ما إذا كان لديها ما يكفي من القوة لتحل محل القديمة، أي الصورة الرثة عن نفسي.

قد تحتاج إلى أن تتوقف للحظة، وتفعل الآتي: اختر أي بند يتحدث عنك - إحساس، أو فكرة تتذكرها - واربطها بالفئات الثلاثة الأخرى. لنقل أنك اخترت: "أرى أنني فريد". إن الفريدة تعني أنه ما من أحد يشبهك قط. فما هو الشعور الذي يترافق مع ذلك الإدراك؟ ربما يكون شعوراً بالقوة والثقة بالنفس، أو إحساساً بكونك ورثة، برائعتها، وشكلها، ولونها الفريد. وثمة إحساس آخر أيضاً بأنك تقف خارج الحشد، وتشعر بالفخر بما تفعله. ثم يأتي الفكر بعد ذلك ليقول: "ليس عليّ أن أقلّد أحداً". بهذه الفكرة تبدأ في الشعور بأنك حر من رأي الآخرين فيك. ومن هذه النقطة تنشأ رغبة التصرف باستقامة، وتظهر للعالم بأنك تعرف من أنت. بذلك ينبثق نموذج جديد كلياً من إحساس صغير واحد؛ فقد عثرت على طريق للوعي الممتد. إذا كنت تسعى للمحة خاطفة من الوعي، فسوف ترى كيف يتوسع الوعي بسرعة؛ فخيّط واحد، يؤدي إلى نسيج معقد. ومع ذلك، فإن هذا التشبيه لا يمكن أن يفسر كيف يغيّر الواقع ذاته. فلنكن نقيض الوعي النقي، عليك أن تتعلم كيف تعيشه.

عندما تكون التجربة قوية إلى درجة تحفز الناس على تغيير كل نمط حياتهم، فنحن نسمي ذلك إنجازاً عظيماً، أو لحظة الإدراك. وفي الحقيقة لا تكمن قيمة هذه اللحظة فقط في بصيرة جديدة أو مثيرة. فقد تسير في الشارع وتمر بالقرب من شخص غريب، ولسبب ما تشعر بوجود رابط بينكما عندما تتقابل عيناكما، وهذا ليس رابطاً ذو طابع رومانسي أو جنسي أو حتى اشتباه في أن هذا الشخص يمكن أن يعني شيئاً في حياتك. لكن لحظة الإدراك تعني أنك ذلك الغريب - فالمختبر الذي في داخلك يندمج مع المختبر الذي في داخله. تستطيع أن تسمي ذلك شعوراً، أو فكراً، أو تختار التسمية التي تريدها، فما يهم بالأمر هو هذا التوسع المفاجئ. إنك تُرمى خارج حدودك الضيقة، ولو للحظة، وهذا ما يحدث فرقاً بكل معنى الكلمة، فقد لمست بعداً مخفياً. هذا البعد الجديد، بالمقارنة مع عادة الإغلاق على نفسك وراء جدران الأنا، يشعرك أكثر بالحرية والإشراق، ولديك شعور بأن جسدك لا يمكن أن يحتويك بعد الآن.

ثمة مثال آخر: عندما تشاهد طفلاً صغيراً يلعب بتركيز كامل، وبعيد كل البعد عن الهموم، فمن الصعب ألا تشعر بالانجذاب نحوه. ألم تكن تبدو براءة الطفل واضحة في تلك اللحظة؟ ألا يمكنك أن تشعر في قرارة نفسك - أو تتوق للشعور - بالبهجة نفسها في اللعب؟ ألا يبدو لك جسد الطفل الصغير هشاً كفقاعة الصابون رغم أنه يضح بالحياة نفسها، وبأنه شيء



هائل، وسرمدي، لا يُهزَم أبداً؟ في نص مدهش اسمه سوترا شيفا، والذي يعود تاريخه في الهند إلى قرون، يمكن للمرء أن يجد لحظات إدراك مماثلة. فكل لحظة هي لمحة مفاجئة للحرية التي ينطوي فيها المختبر الضمني، مباشرة، ومن دون تدخل. عندما ينظر شخص إلى امرأة جميلة، فإنه يرى فجأة الجمال ذاته. أو عندما ينظر إلى السماء، ويرى فجأة العالم اللامتناهي.

ومع ذلك، فلا أحد غيرك يرى، مهما كنت تحبه أو تعشقه، المغزى الحقيقي من لحظات إدراكك الخاصة. إن السر يخصك، ومعك، وفي داخلك. في المقطع الشعري المسمى سوترا شيفا، حيث كلمة شيفا تعني "الله" وكلمة سوترا تعني "خيطة" (أو مجرى)، يُظهر هذا المقطع للقارئ بشكل متعمد خيوطاً صغيرة جداً تؤدي إلى المصدر الأبدي.

ثمة سياق أوسع للسوترا شيفا، الأمر الذي يتطلب إتباع الطريق الذي انكشف من خلال لحظة إدراك. ففي التقليد الفيدي، يمكن لكل شخص أن يختار أربعة طرق تتشأ من الشعور، والتفكير، والفعل، والكيان. وكل طريقة تسمى يوغا، وهي كلمة سنسكريتية تعني "الاتحاد"، لأنه، باتحاده مع حقيقة واحدة، كان الهدف الوحيد. على مر العصور، جاءت اليوغات الأربعة لتوضح طرقاً محددة تتناسب مع مزاج الساعي لها، وإن كان يمكنك في الحقيقة إتباع عدة طرق منها، أو جميعها في الوقت ذاته:

باكتي يوغا: تؤدي إلى الوحدة عبر محبة الله.  
كارما يوغا: تؤدي إلى الوحدة من خلال الأعمال غير  
الأنانية.

جيانا يوغا: تؤدي إلى الوحدة من خلال المعرفة.  
راجا يوغا: تؤدي إلى الوحدة من خلال التأمل والزهد.  
أمّا الترجمة الحرفية للطرق الأربعة فهي:

الراجا يوغا: وتعني "الطريق الملكي إلى الاتحاد". وما يجعلها  
طريقاً ملكياً هو الاعتقاد بأن هذا التأمل يتجاوز الطرق الثلاثة  
الأخرى. غير أنها طريقة شاملة كذلك: أي أنه ياتباعك لها ، هانت  
تتبع الطرق الأربعة في الوقت ذاته ، فتأملاتك تذهب مباشرة إلى  
جوهر كيائك. ذلك الجوهر الذي تسعى أن تحققه محبة الله ،  
والعمل غير الأناني ، والمعرفة.

ليس من الضروري التفكير في الطرق الأربعة على اعتبار  
أنها طرق شرقية ، فهذه اليوغات هي البذور والوسائل الأصلية  
التي جعلت الوحدة في متناول اليد. إن كل شخص لديه مشاعر ،  
لذلك يستطيع كل شخص السير على طريق الشعور. الأمر ذاته  
ينطبق على التفكير ، والفعل ، والكيان. لهذا فإن رؤية اليوغا هي  
ببساطة: أن الوحدة ممكنة لأي شخص ، بدءاً من أي موقع  
كنت / أو ستكون فيه. في الواقع ، الوحدة موجودة خفية في كل  
لحظة من الحياة اليومية. لا شيء يمكن أن يحدث لي خارج  
الحقيقة الواحدة ، ولا يضيع شيء ، ولا وجود للعشوائية في  
التصميم الكوني.

دعونا ننظر كيف نُعاش كل طريقة في الواقع:

إن الشعور بذلك على الطريق عندما تختار الحب وتعبر عنه. فعلى هذا الطريق تتوسع عواطفك لتشمل كل شيء. إن محبة الذات والأسرة تندمج في محبة الإنسانية. فمحبتك في أعلى تجلياتها تكون من القوة بحيث تدعو الله لأن يُظهر نفسه (أو نفسها) لك. إن القلب التواق يجد السلام المطلق من خلال الاتحاد مع قلب الخليقة.

التفكير يبدل على الطريق عندما يتوقف عقلك عن القلق والتخمين. ففي هذا الطريق، تُسكّت حوارك الداخلي لكي تجد الصفاء والسكينة. العقل يحتاج إلى الصفاء لكي ترى أنه لا ينبغي أن تكون منقاداً. إن التفكير يمكن أن يتحول إلى معرفة، ما يعني الحكمة. ومع المزيد من الصفاء يمكن لذكائك أن ينظر في أي مشكلة ويجد لها حلاً. وكلما اتسعت فطنتك، كلما اضمحلت التساؤلات الشخصية. إن ما يريد عقلك معرفته حقيقةً هو لغز الوجود، فالتساؤلات تقرع أبواب الأبدية، إلى درجة أن لا أحد سوى الخالق يستطيع الإجابة عليها. لكن إنجاز هذا الطريق يحصل عندما يندمج عقلك مع عقل الله.

العمل يشير إلى الطريق حينما تستسلم. فعلى هذا الطريق تتراخى سيطرة أناك على الفعل، وتتوقف الحاجات والرغبات الأنانية عن أن تكون دافعاً لأفعالك. في البداية، لا مفر من أنك ستعمل لمصلحة نفسك، لأنك حتى لو كنت تحاول أن تكون

أنانياً بالكامل، فسوف تكون راضياً عن نفسك، ولكن في الوقت ذاته ينفصل الفعل عن الأنا. إن الفعل يصبح بدافع من قوة خارج نفسك، وهذه القوة الكونية تسمى دارما في اللغة السنسكريتية. إن طريق العمل يلخّص بعبارة: الكارما تفسح المجال للدارما. وبعبارة أخرى، إن التعلّق الشخصي بأفعالك الخاصة يتحول إلى عدم تعلّق، وذلك من خلال أداء الأفعال الإلهية. هذا الطريق ينتهي بك إلى الرضا عندما يكون تسليمك كاملاً بحيث يتولى الله تسيير كل ما تفعله.

الكيان يشير إلى الطريق عندما تهدّب النفس بما يتجاوز الأنا. في البداية يكون معنى "أنا" مرتبطاً بأجزاء من هويتك الحقيقية. إن كلمة "أنا" هي تراكم كل ما حدث لك منذ أن ولدت. هذه الهوية الضحلة تتكشف باعتبارها نوعاً من الوهم، وقناعاً يخفي الـ "أنا" العظمى الموجودة في كل شخص. إن هويتك الحقيقية هي الشعور بوجود واضح وبسيط، وهو ما أسميه "أنا". إن جميع المخلوقات تشارك الـ "أنا" نفسها، والرضا يحصل عندما يحتضن كيائك الكثير مما ضَمَّنَهُ الله في إحساسك بأنك حيّ. فالوحدة هي الحالة التي لا يبقى فيها شيء يخرج عن الـ "أنا". يُنظرُ إلى اليوغا في الغرب على أنها طريق التخلّي، وهي طريقة في الحياة تتطلب التخلي عن الأسرة والممتلكات. إنّ اليوغيين الذين يتجولون حاملين أوعية التسول، والذين اعتاد الناس رؤيتهم في كل قرية من الهند، هؤلاء يرمزون إلى نمط

الحياة هذا. غير أن التخلّي لا يُعنى بالمظاهر الخارجية، فهو يحدث في الداخل مهما كنت تملك مادياً. ففي الداخل، يتم اتخاذ القرار الحاسم: أنا أبدأ من جديد. وبعبارة أخرى، إنك تتخلّى عن تصوراتك القديمة، وليس عن ممتلكاتك.

عندما يصبح قلبك مريضاً من العنف والانقسام في العالم، فإن البدء من جديد هو الخيار الوحيد. عليك التوقف عن النظر في الانعكاسات، وتتحول إلى المصدر. إن الكون، مثل أي مرآة، هو كون محايد. فهو يعكس كل ما هو أمامه، دون حكم أو تشويه. فإذا استطعت أن تثق بذلك، فتكون عندئذ قد اتخذت الخطوة الحاسمة للتخلّي. لقد تخلّيت عن الاعتقاد بأن العالم الخارجي يملك سلطة عليك. وكما هو الحال مع كل شيء آخر على طريق الوحدة، فإن عيش هذه الحقيقة هو ما سيجعلها حقيقة.

## تغيير واقعك لكي تتأقلم مع السر الثالث

إن إيجاد السبيل لكي تعود إلى مصدرك هو مسألة أن تسمح للحياة بأن تستقر حيث تريد. هناك مستويات عامة، ومستويات مرهفة لكل تجربة، والمستويات المرهفة أكثر، هي أكثر حساسية، وأكثر يقظة، وذات مغزى أكثر من العامة. فعلى سبيل التمرين، ابدأ في المراقبة عندما تكون على مقربة من المستويات المرهفة في وعيك. لاحظ كيف تشعر بهذه المستويات، مقارنة مع المستويات العامة. على سبيل المثال:

أن تحب شخصاً ما، هو أكثر رهافة من الاستياء منه وإبعاده عنك.

أن تتقبل شخصاً هو أكثر رهافة من انتقاده.

أن تعزز السلام هو أكثر رهافة من تعزيز الغضب والعنف.

أن تنظر إلى شخص دون إصدار حكم هو أكثر رهافة من انتقاده.

إذا ما تركت نفسك تشعر بذلك، فإن الجانب المرهف من كل تجربة يطمئن العقل، ويقلل التوتر، ويؤدي إلى تفكير أقل

قلقل وأقل ضغطاً على المستوى العاطفي. إن التجربة المرهفة تتصف بالهدوء والتناغم. إنك تشعر بالاستقرار، ولا تختلف مع أي شخص. ليست هناك دراما مبالغ فيها أو حتى أي حاجة للمبالغة.

بمجرد الانتهاء من التعرف على المستوى المرهف، ابدأ في تفضيل الجانب المرهف من حياتك. ثمن هذا المستوى من الوعي، ذلك أنه لن يكبر إلا إذا ثمنته. إذا فضلت المستويات العامة بدلاً من ذلك، فإن العالم سوف يعكس تصورك عليك: سوف يبقى مصدراً للخلاف، والتشوش، والإجهاد، والتهديد. إن الخيار يعود لك لكي تعمل على مستوى الوعي، ونظراً للتنوع اللامحدود للخلقة، فإن كل تصور يصعد إلى عالم يعكسه.

## التمرين رقم 2: التامل

إن أي تجربة توصلك بالمستوى الصامت للوعي، فيمكن أن تسمى تأملاً. ربما اكتشفت بشكل عفوي الروتين الذي يسمح لك بأن تختبر الاستقرار العميق في عقلك. أمّا إذا لم تختبر ذلك بعد، فيمكن أن تتبنى واحدة من ممارسات التأمل الأساسية التي تظهر في كل التقاليد الروحية. ربما يكون التأمل والتنفس أبسطها، وهي على النحو التالي:

اجلس بهدوء وعيناك مغمضتان في غرفة ذات أضواء خافتة، بحيث لا يزعجك الهاتف، أو قرع على الباب. أغمض عينيك لبضع

دقائق، وبعد ذلك انتبه لتنفسك. دع انتباهك يتابع أنفاسك بلطف، واستنشق بشكل طبيعي. ثم افعل الشيء ذاته أثناء الزفير. لا تحاول التنفس بإيقاع معين، ولا تجعل تنفسك عميقاً، أو ضحلاً.

بمتابعة أنفاسك، فإنك تضع نفسك في صلة مع العقل والجسد، ومع التناسق المرهف للفكر والبرانا (الطاقة الحيوية)، والطاقة المرهفة المتضمنة في التنفس. بعض الأشخاص يجدون أنه من الأسهل البقاء مع تنفسهم إذا كانوا يرددون صوتاً: وهو مقطع لفظي للزفير، وآخر للشهيق. أوووم *Ah-Hum* هو الصوت التقليدي المفيد لهذا الغرض. (يمكنك أيضاً اعتماد المانترات الأساسية، أو الأصوات الطقوسية كما هو موضح في أي نص من التعاليم الروحية الشرقية).

نفذ هذا التأمل لمدة 10 إلى 20 دقيقة، مرتين في اليوم. سوف تصبح واعياً بجسديك وهو يسترخي. ونظراً لأن معظم الناس يخزنون كميات هائلة من التعب والإجهاد، فمن المحتمل أن تغفو. لا تقلق بشأن هذا، أو بشأن أي إحساس، أو فكرة تظهر عندما يصبح فكرك أكثر هدوءاً. ثق بالميل الطبيعي للجسد في تحرير التوتر. إنه تأمل لطيف ليس له آثار جانبية سلبية أو مخاطر، طالما كنت في صحة جيدة. (إذا كنت تشعر بألم في أي مكان، أو تشعر بعدم الراحة بشكل متكرر، فقد يكون هذا دلالة على وجود مرض غير مشخص، وفي هذه الحالة، إذا استمرت هذه الأحاسيس، فأنت بحاجة إلى طلب المساعدة الطبية).



سوف يستمر تأثير الاسترخاء، غير أنك ستبدأ أيضاً بملاحظة أنك أصبحت أكثر وعياً للذات. يمكن أن تحصل على بصيرة مفاجئة، أو إلهام. قد تبدأ في الشعور بأنك غدوت أكثر تركيزاً؛ وقد تحدث طفرات مفاجئة من الطاقة أو النشاط. هذه الآثار تختلف من شخص لآخر، لذلك كن منفتحاً على كل ما يحصل. إن الغرض الإجمالي من التأمل هو ذاته لكل شخص، بيد أنك تتعلم الارتباط بالوعي ذاته، الذي هو المستوى الأصفى للتجربة.

## السر الرابع

### ما تسعى إليه، تملكه بالفعل

عندما أصبحت في الواحد والعشرين من عمري كنت طالباً في كلية الطب في نيودلهي، وقد سنحت لي الفرصة لاختيار نوعين من الأصدقاء. النوع المادي، وهم الذين ينهضون من السرير عند الظهر، ثم يذهبون إلى حفلات الليل، حيث الجميع يشرب الكوكاكولا ويرقصون على أنغام فرقة البيتلز. هؤلاء اكتشفوا السجائر والنساء، وربما حتى الخمور المهربة التي كانت أرخص بكثير من خمور السكوتش المستوردة. أما النوع الروحي من الأصدقاء فهم يستيقظون عند الفجر ويذهبون إلى المعبد – في الوقت نفسه الذي يكون فيه الماديون يترنحون في منازلهم من آثار الإفراط في الشرب – ويأكلون الأرز من وعاء كبير، ويشربون الماء أو الشاي، وعادة ما يكون ذلك من الوعاء نفسه.

لم يبدُ غريباً في ذلك الوقت أن كل الماديين كانوا هندوياً، بينما كل الروحانيين كانوا غربيين. لم يكن الهنود لينتظروا

حتى يفادروا المنزل ويذهبوا إلى مكان ما، حيث الكوكا كولا، والتبغ الجيد، والويسكي المحلي الرخيص والوفير. أمّا الغربيون فيسألون دائماً: أين هم الرجال الأتقياء الحقيقيون الذين كانوا في الهند، أولئك الذين يحلقون في الهواء، ويشفون مرضى الجذام بلمسة. وكما حدث، فقد سرت مع الماديين، الذين كانوا حولي في الصف. وفي الواقع، لم يسبق لأحد وُلِدَ في الهند أن شاهد نفسه في الجانب الآخر، أي كساع للروحانية.

اليوم ليس لدي نوعان لأختار بينهما، فكل من حولي يبدو ساعين روحيين. في رأيي، السعي هي كلمة أخرى للجري خلف شيء ما. لقد سعى زملائي الهنود للأسهل، ذلك أن الأسهل لا يتطلب الكثير لكي يحصلوا على المال والأشياء المادية، في حين أن النماذج الروحانية من الغرب لم يعثروا على رجالهم المقدسين. كنت أعتقد أن المشكلة كانت تكمن بالفعل في ندرة الرجال المقدسين. أمّا الآن فأدرك أن ما أحبط عطشهم لحياة أسمى مرتبط بفعل السعي ذاته. إن التكتيكات التي تنجح في الحصول على الويسكي وموسيقى البيتلز، تفشل فشلاً ذريعاً عندما تسعى وراء القداسة.

إن السر الروحي الذي ينطبق على كلامنا هنا هو أن: ما تسعى إليه، تملكه بالفعل. إن وعيك لديه مصدره في الوحدة. فبدلاً من السعي خارج نفسك، اذهب إلى المصدر، فتدرك من أنت.

السعي كلمة تطلق غالب الأحيان على المسار الروحي، وكثير من الناس فخورون بأن يطلقوا على أنفسهم لقب سعاة. وغالباً، هم الأشخاص أنفسهم الذين سعوا يوماً، ومن دون كلل، وراء المال، أو الجنس، أو الكحول، أو العمل. وبشدة الإدمان ذاتها يأملون الآن في العثور على الله، والروح، والذات العليا. المشكلة هي أن السعي يبدأ بافتراض زائف، ولا أقصد افتراض أن المادية فاسدة، والروحانية صافية. أجل، فالمادية يمكن أن تصبح محض استهلاك، ولكن هذه ليست النقطة المهمة حقيقةً. إن السعي محكوم عليه بالفشل لأنه مطاردة تأخذك خارج نفسك. وسواء كان القصد هو الله، أو المال، فلا يوجد فرق حقيقي. إن السعي المثمر يتطلب طرد جميع الافتراضات في أن هناك جائزة لتكسبها. هذا يعني العمل من دون الأمل في الارتقاء إلى نوع من الذات المثالية، لكون الأمل رغبة في أن تصل إلى مكان أفضل من المكان الذي بدأت منه. إنك تبدأ من نفسك، فالنفس هي التي تحتوي على كافة الأجوبة. لذلك عليك أن تتخلي عن فكرة أنه يجب أن تذهب من الألف إلى الباء، إذ ليس هناك مسار خطي عندما لا يكون الهدف في مكان آخر. كذلك يجب أن تتخلي عن الأحكام الثابتة بشأن الارتقاء والانخفاض، الخير والشر، المقدس والمدنس. إن الحقيقة الواحدة تتضمن كل شيء في اختباراتنا المتشابكة، وما نحاول العثور عليه هو المختبر الذي هو حاضر، بفض النظر عن الخبرة التي تمتلكها.

بالنظر إلى الأشخاص الذين يتسابقون سعياً لأن يكونوا  
نماذج في الخير، ثمة من صاغ التعبير الملائم "المادية الروحية"،  
وهي نقل القيم التي تعمل في العالم المادي إلى العالم الروحي.

## المادية الروحية

### عقبات الساعي

أن تسعى لمعرفة وجهتك.

أن تكافح للوصول إلى حيث تريد.

أن تستخدم خطة شخص آخر.

أن تعمل على تحسين نفسك.

أن تحدد جدولاً زمنياً.

أن تنتظر حصول معجزة.

والحقيقة أنه ليست هناك طريقة لتكون ساعياً حقيقياً

أفضل من أن تتجنب هذه العقبات.

• لا تسعى لمعرفة وجهتك. إن النمو الروحي هو مسألة

عفوية، فالأحداث الكبيرة تأتي بشكل غير متوقع،

وهكذا تفعل حتى الأحداث الصغيرة منها. إن كلمة

واحدة يمكن أن تفتح قلبك؛ ولمحة واحدة يمكن أن

تقول لك من أنت حقاً. إن اليقظة لا تحدث وفقاً للخطة،

فهي أكثر بكثير من مسألة تجميع أحجية صور دون

معرفة الصورة النهائية مقدماً. يقول البوذيون: "إذا التقيت ببوذي على الطريق، فاقتله"، وهو ما يعني أنه إذا كنت تتبع نصاً روحياً مكتوباً مقدماً، فادفنه. إن كل ما يمكن أن تتخيله مقدماً هي صور، والصور لن تشبه الهدف أبداً.

• لا تكافح للوصول هناك. فلو كان هناك مردود روحي في نهاية المطاف، كشيء يشبه وعاء من ذهب، أو مفتاح السماء، لَعَمَلَ الجميع بجِد قدر المستطاع للحصول على تلك المكافأة، لأن أيّ كفاح يستحق هذا العناء. ولكن، هل يفيد كفاح طفل عمره سنتان من أجل أن يصبح بعمر ثلاث سنوات؟ لا، لأن عملية نمو الطفل تتبثق من الداخل. أنت لا تحصل على أجر، ومع ذلك تتحول إلى شخص جديد. الشيء نفسه ينطبق على انبثاق الروحانية. فهي تحدث بشكل طبيعي كنمو الطفولة تماماً، ولكن على مستوى الوعي، وليس على المستوى الجسدي فقط.

• لا تتبع خطة شخص آخر. كان قد مضى علي زمن عندما كنتُ على يقين من أن التأمل العميق باستخدام مانترا واحدة محددة لبقية حياتي هو مفتاح الوصول إلى الاستتارة. كنت أتبع خطة وُضِعَتْ منذ آلاف السنين من قبل حكماء أجلاء ينتمون إلى أعظم التقاليد الروحية

الهندية. بيد أن الحذر مطلوب دائماً؛ فإذا اتبعت خطة شخص آخر، فيمكن أن تدرب نفسك بطريقة تفكير ثابتة. لكن الطرق الثابتة، حتى تلك المخصصة للروح، ليست كالتى تتبعها بحرية. عليك أن تستخلص التعاليم من كل الاتجاهات، مع البقاء وفياً لتلك التى تجلب التقدم وما تزال منفتحة على التغيرات التى تحصل داخلك.

• لا تجعل من هذا مشروعاً لتحسين الذات. إن تحسين الذات هو أمر واقعي. لكن الناس الذين ينحسرون في مواضع سيئة، يمكنهم أن يتعلموا الخروج منها. إن الاكتئاب، والشعور بالوحدة، وانعدام الشعور بالأمان هي التجارب الملموسة التي يمكن تحسينها. ولكن إذا كنت تسعى للوصول إلى الله، أو الاستتارة، لأنك تريد التخلص من الاكتئاب أو القلق، أو إذا كنت تريد المزيد من احترام الذات، أو التقليل من الشعور بالوحدة، فقد لا ينتهي بحثك أبداً. فهذا النطاق من الفهم ليس شيئاً روتينياً، ذلك أن بعض الأشخاص يشعرون بتحسين الذات بشكل كبير كلما اتسع وعيهم؛ لكن ذلك يتطلب إحساساً قوياً بالذات لمواجهة العديد من العقبات والتحديات التي تمتد على طول الطريق. إذا كنت تشعر بالضعف والهشاشة، فقد تشعر بضعف أكبر وهشاشة أكثر عندما تواجه ظلال الطاقات في داخلك. إن توسع الوعي له ثمن - إذ



تضطر إلى التخلي عن قيودك - ، وبالنسبة لمن يشعر بأنه ضحية ، فإن هذا القيد في كثير من الأحيان يكون عنيداً بحيث يصبح التقدم الروحي بطيئاً جداً. فثمة عقبة كبيرة تقف في طريقك إلى حد أنك تشعر بصراع في أعماق نفسك. بالتالي فمن الحكمة أن تطلب المساعدة على المستوى الذي توجد فيه المشكلة.

- لا تضع لنفسك جدولاً زمنياً. لقد التقيت بأشخاص كثير ممن تخلّوا عن الممارسة الروحية لأنهم لم يصلوا إلى مبتغاهم بالسرعة المرجوة، قائلين: "لقد أمضيت عشر سنوات من عمري، فماذا بوسعي أن أفعل؟ الحياة ليست سوى وقت طويل، وها أنا ذا ماض فيها على أية حال". على الأرجح أن هؤلاء كرّسوا سنة واحدة فقط، أو شهراً واحداً على هذا الطريق، بعدها سقطوا في نهاية الأسبوع كالجنود المحاربين، وقد أحبطوا بسبب الافتقار للنتائج. إن أفضل طريقة لتجنب خيبة الأمل هي أن لا تضع موعداً نهائياً في المقام الأول، ولو أن العديد من الأشخاص يجدون هذا صعباً دون أن يفقدوا الحافز. لكن الحافز في الأساس لم يكن ليحملهم يوماً إلى ما ييغون الوصول إليه. إن الانضباط، من دون أدنى شك، يساهم في تذكر ممارسة التأمل بانتظام، والمحافظة على اليوغا في سوية عالية، وقراءة النصوص المهمة، وإبقاء بصيرتك حاضرة. كما أن الانتظام في عادة روحية يتطلب التفاني. ولكن

ما لم تتضح الرؤية كل يوم، فإن انتباهك سيتشتت حتماً. وبدلاً من وضع جدول زمني، امنح نفسك الدعم الذي يخدم التطور الروحي، وهذا يمكن أن يكون من خلال معلّمك الخاص، أو من خلال مجموعة حوار، أو عبر رفيق دربك، وقراءة الجريدة اليومية، وسوف تكون أقل عرضة للوقوع فريسة خيبة الأمل.

- لا تنتظر حصول معجزة. في الحقيقة لا يهم كيف تُعرّف المعجزة، سواء كانت ظهوراً مفاجئاً لحب مثالي، أو علاجاً لمرض يهدد الحياة، أو لمسة من زعيم روحي عظيم، أو نعيماً دائماً وأبدياً. فالمعجزة هي أن تترك الله يقوم بعمل كل شيء. إنها تفصل عالم ما فوق الطبيعي عن هذا العالم، مع توقع أن العالم ما فوق الطبيعي يلتفت إليك يوماً ما. ونظراً لأنه ليس هناك سوى حقيقة واحدة فقط، فمهمتك هي اختراق حدود الانقسام والانفصال. أمّا أن تترقّب وتنتظر معجزة، فذلك يهبط تلك الحدود قائمة. لقد كنت دائماً على بعد خطوة من الله، وموصولاً به من خلال التوق.

إذا استطعت تجنّب العقبات المادية الروحية هذه، فسيكون الجري وراء هدف مستحيل، أقلّ إغراء لك. يبدأ الجري وراء هدف مستحيل لأن الناس يعتقدون أن الله يستكر ما يراه فينا، ويتوقع منا أن نبنى مثلاً أعلى معنياً. في المقابل، قد يبدو من

المستحيل أن نتخيل الله على أنه مُحب، لا يصاب بخيبة الأمل، أو بغضب، أو رغبة بالانتقام، أو يشمئز منا عندما نرتكب خطأ ما. إن معظم الشخصيات الروحية في التاريخ لم يكونوا جيدين بشكل مثالي، ومع ذلك فقد كانوا إنسانيين بكل معنى الكلمة. لقد تقبلوا وغفروا، وتجنبوا الحكم على الآخرين. وأعتقد أن أسمى مغفرة هي تقبل حقيقة أن الخليقة شديدة التعقيد، مع بذل كل جهد ممكن للسماح لها بالتعبير عن نفسها. وفي الحقيقة يحتاج الناس لأن يتقبلوا مرة واحدة وإلى الأبد أن هناك حياة واحدة فقط، وأن كل واحد منا حر في صياغة ذلك من خلال الخيارات التي يتخذها. والواقع أن السعي لا يستثني أي شخص من التعقيد، والسبب هو أن كل الأشياء معقدة. والشئ الوحيد الذي سيكون صافياً دائماً، وفي نقائه الأصلي، هو وعيك، وذلك بمجرد أن تنظّمه.

إنه لمن الأسهل مواصلة العراك بين الخير والشر، وبين المقدس والمدنس، وبين نحن، وهُم. ولكن حالما يكبر الوعي، تبدأ هذه الأضداد بالاضمحلال من حيث تعارضاتها، ويبدأ شيء آخر بالظهور - فتشعر بالعالم كأنه بيتك. لقد أحدثت بك الأنا أذى رهيباً من خلال رميك في عالم من الأضداد، والأضداد تتصارع دائماً، والصراع هو الأسلوب الوحيد الذي تعرفه الأضداد. فمن الذي يمكنه أن يشعر بالراحة وسط المعركة؟ إن الوعي يقدم بديلاً يتخطى النزاع.

الليلة الماضية كنت أحلم وأنا في السرير. وكانت الأنواع المعتادة من صور الحلم تمر ذهاباً وإياباً؛ ولم أتذكر كثيراً ما هي تلك الصور. غير أنني أصبحت واعياً لصوت تنفّس في حلمي. بعد ثانية أدركت أنها زوجتي التي كانت تتحرك بجانبني أثناء نومها. عرفت أنني كنت أسمعها، وعرفت أيضاً أنني كنت أحلم في الوقت نفسه. لقد كنت في عالم اليقظة وعالم الحلم لبضع ثوان، وبعد ذلك استيقظت.

انتابني إحساس وأنا أنهض من السرير بأنه لم يعد مهماً أن الحلم ليس حقيقياً. فكوني مستيقظاً هو أكثر واقعية من الحلم، فقط لأننا اتفقنا على أنه حلم. فمن الناحية الفعلية صوت تنفس زوجتي موجود في رأسي، سواء كنت أحلم أم لا. فكيف لي إذن أن أروي شيئاً من شيء آخر؟ ثمة شخص آخر لا بد أنه يراقب. والمراقب كان واعياً دون أن يكون أسير الاستيقاظ، أو النوم، أو الحلم. لقد كنت معظم الأحيان أسير الاستيقاظ، والنوم، والحلم، إلى درجة أنه لم يكن لدي منظور آخر. والحقيقة أن المراقب الصامت هو أبسط نسخة عني، بل هو نسخة مطابقة لي تماماً.

إذا استطعت التخلص من جميع انحرافات الحياة، فإن الذي سيبقى هو أنت. وهذه النسخة عنك لا تملك أن تفكر أو تحلم، ولا تحتاج لأن تنام لكي ترتاح. هناك فرح حقيقي في العثور على هذه النسخة عن نفسك، ذلك لأنها بالفعل تشعر بالسكينة. أنها

تعيش فوق الخلافات، وبمناى عن الصراع بين الأضداد تماماً. عندما يقول الناس أنهم يسعون، فهو هذا المستوى من أنفسهم، والذي يخاطبهم بصمت لا يعتره كدر. إن السعي هو في الحقيقة مجرد وسيلة لكي تفوز بنفسك مجدداً.

ولكن لكي تفوز بنفسك مرة أخرى عليك أن تكون قريباً من الصفر قدر الإمكان. ففي الصميم، الحقيقة هي وجود صاف. قابل نفسك هناك، وسوف تكون قادراً على خلق أي شيء في الوجود. إن كلمة "أنا" تحتوي على كل ما هو مطلوب لصنع عالم، على الرغم من أنها في حد ذاتها لا تتكون من شيء سوى أنها شاهد صامت.

كنت قد تعهدت في الأساس بالقيام بتمرين التحديق في وردة، واختزلها من مستوى كائن مادي، إلى مستوى طاقة تهتز في فضاء فارغ. الجانب الآخر من ذلك التمرين هو رؤية أن دماغك يمكنه أيضاً أن يفهم بالطريقة نفسها. لذلك عندما تنظر إلى وردة، ألسن لا شيء ينظر إلى لا شيء؟

هكذا يبدو الأمر، غير أن الظاهرة الحقيقية هي أكثر إدهاشاً: فأنت تنظر إلى نفسك. إن جزءاً من وعيك، والذي تسميه ذاتك، يحدق في نفسه التي على شكل وردة. إذ ليس هناك نواة صلبة سواء للكائن أو للمراقب، وليس هناك شخص داخل رأسك، سوى دوامة من الماء والملح، والسكر، وحفنة من المواد الكيميائية الأخرى مثل البوتاسيوم والصوديوم. ودوامة الدماغ

هذه في حالة جريان دائم، وبالتالي فإن كل تجربة تتجرف بسرعة كبيرة في تيارات ودوامات كالسيل الجبلي. إذن، أين يوجد المراقب الصامت إن لم يكن في رأسي؟ لقد عثر أطباء الأعصاب على أماكن تموضع جميع أنواع الحالات الذهنية. بغض النظر عما يختبره الشخص من اكتئاب، أو غبطة، أو إبداع، أو هلوسة، أو فقدان للذاكرة، أو شلل، أو توق جنسي، أو أي شيء آخر، فإن الدماغ يُظهرُ عَيَّةَ إشارات لنشاط يتوزع عبر مواقع مختلفة من الدماغ. رغم أنه لا يوجد موقع، أو نمط لشخص له هذه التجارب. كما أنه قد لا يكون الشخص في أي موضع، على الأقل ليس في الموضع الذي يركز عليه العلم دائماً.

هذا هو سبب الإثارة العجيبة، لأنه إذا كان الحقيقي، الذي هو أنت، ليس داخل رأسك، لكنتَ قد تحررت، مثل الوعي تماماً. هذه الحرية لا حدود لها. يمكنك خلق أي شيء، لأنك موجود في كل ذرة من الخلق. والحقيقة أنه أينما يريد وعيك التوجه، فلا بد أن تتبعه المادة. أنت تأتي في المرتبة الأولى، والكون في المرتبة الثانية.

يمكنني سماع صرخات الغضب من أولئك الذين يزعمون أن متعبدي هذه الأيام يعتقدون أنهم أكبر من الله، وبدلاً من إطاعة شرائعه، يريدون بكل غطرسة تعريف الحياة بالطريقة التي يختارونها. والواقع أن هناك بعضاً من الحقيقة في هذا الانتقاد، ولكن يجب أن يوضع في سياقه. تخيل طفلاً كان يزحف لعدة

أشهر، وبعد ذلك يكتشف فجأة أن هناك طريقة جديدة للتنقل تسمى المشي. كلنا شاهدنا كيف يكتشف الطفل ساقيه - حيث يُظهرُ وجه الطفل مزيجاً من عدم الثبات والعزم، وانعدام الطمأنينة، والفرح. "هل يمكنني القيام بذلك؟" "هل لي أن أعود للزحف بالطريقة التي أعرفها؟" إن ما كنت تقرأه في وجه الطفل هو بالضبط التجربة المتشابكة نفسها لأي شخص علق في مفارق الطرق الروحية. ففي كلتا الحالتين، فإن كل كائن يخطو بطريقة جديدة: فالدماغ يحفز الجسد، والجسد يجلب معلومات جديدة إلى الدماغ، ثم تبدأ أفعال غير متوقعة تنبثق من كل مكان، وعلى الرغم من أن الخليط كله يبعث على الخوف، فثمة بهجة ما تدفعنا إلى الأمام: "لا أعرف إلى أين أنا ذاهب، ولكن علي الوصول هناك".

إن كل تجربة تحدث داخل مرجل الخلق الذي يغلي، فكل لحظة من لحظات الحياة تجتاح الجسد في ظل توازن مشكوك فيه للفكر، والمشاعر، والتصورات، والسلوك، والأحداث الخارجية، فيُشتت انتباهك هنا وهناك. في لحظة اليقظة، يكون الدماغ مشوشاً، ومبتهجاً، وغير واثق، ومربكاً، ومندهشاً، تماماً كالطفل الذي اكتشف ساقيه. ولكن على مستوى الشاهد يكون هذا المزيج المضطرب واضحاً كل الوضوح: فكلها شيء واحد. انظر إلى الطفل مرة أخرى: عندما يترنح على الأرض، فإن العالم بأكمله يترنح معه. فليس هناك مكان ثابت

لتقف عليه ، ولا يسمعك القول: "أنا المسيطر على الوضع ، وسوف تسير الأشياء بالطريقة التي أريد". إن الطفل ليس لديه خيار سوى أن يُقحم كل كيانه في عالم يندفع في أبعاد جديدة.

هل يمكن لأي شخص أن يعيش بهذه الطريقة ، أي الفوص في أبعاد جديدة ، طوال الوقت؟ لا ، إذ لا بد من إيجاد الاستقرار. عندما كنا أطفالاً ، كل واحد منّا وجد نقطة الاستقرار من خلال الأنا. كنا نتصور "أنا" مستقرّة ، والتي هي تحت السيطرة ، بقدر الإمكان على الأقل. غير أن هناك طريقة أخرى ، وهي نقطة أكثر استقراراً بكثير: وهي طريقة الشاهد.



## لقاء الشاهد الصامت كيف تبحث في الداخل

1. اتبع تدفق الوعي.
  2. لا تقاوم ما يحدث في الداخل.
  3. انفتح على المجهول.
  4. لا تخضع مشاعرك للمراقبة، ولا تتكرر لها.
  5. حاول أن تصل إلى أبعد من نفسك.
  6. كن أصيلاً، وتحدث بحقيقتك.
  7. دع المركز يكون مقرّك.
- اتّبع التدفق: لقد أصبح تعبير "اتبع سعادتك" شعاراً بالنسبة لمعظم الناس. والمبدأ الذي يكمن خلف هذا الشعار هو أن كل ما يجذب الشخص إلى أعماق بهجة، لهو دليل موثوق به تتبعه في المستقبل. لكن ثمة دليل أكثر وثوقية: وهو إتباع وعيك عندما يتطوّر. أحياناً لا يتساوى الوعي مع الفرح أو السعادة، فقد تكون واعياً لحاجة خفية، وهي الحاجة للشعور بالحزن، أو لإحساس

مُلِحَ بعدم الراحة أو بالسخط من القيود المفروضة على حياتك الحالية. غير أن أكثر الناس لا يتبعون هذه الإشارات. إنهم يبحثون عن مصادر خارجية للسعادة، ويظنون أن السعادة تأتي منها. لكنك إذا اتبعت وعيك، فستجد أنه يختصر الطريق عبر الزمان والمكان. إن الوعي لا يمكن أن يتكشف دون أن تتكشف الأحداث الخارجية التي تعكس ذلك أيضاً. وبالتالي فإن الرغبة والهدف مترابطان: إذا كنت تتبع رغبتك، فسوف يكشف الهدف عن نفسه. هناك تدفق يربط الأحداث المنفصلة، وأنت هذا التدفق. عندما كنتَ طفلاً، أخذك التدفق من مرحلة تطور إلى أخرى؛ وعندما أصبح بالغاً، فيمكن أن يفعل الشيء ذاته. لا يمكن لأحد التنبؤ بخطوة تفتحك التالية، بما في ذلك أنت. ولكن إذا كنت على استعداد لإتباع التدفق، فإن الطريق سيقريك من الشاهد الصامت، والذي يقيم في مصدر كل رغباتك.

لا تقاوم ما يحدث: من المستحيل أن تكون جديداً وقديماً في آن واحد، بالرغم من أننا جميعاً نتمنى أن نتمكن من البقاء على الطريق الذي نحن عليه، مع تغيير في الطرق التي نرغب بها. وهذه صيغة مثالية لنبقى عالقين. أن تبحث عمّن تكون أنت، فعليك أن تترك الصور القديمة عن نفسك. وسواء أحببت نفسك أم لا، فذلك لا علاقة له بالأمر. رُبَّ شخص يثمن نفسه عالياً، ويفتخر بإنجازاته، لا زال عالقاً في معركة المتناقضات. وفي الحقيقة، إن

مثل هؤلاء الناس عادة ما يظنون أنهم يكسبون المعركة لصالح الجانب "الخير". إن ذلك الجزء من نفسك، الذي حصل على السلام من كل المارك، هو الشاهد. فإذا طلبت أن تلتقي بالشاهد، فكن مستعداً. إن العادات التي تركزت لفترة طويلة على الفوز والخسارة، سواء كانت مقبولة أم مرفوضة، أو كانت تُشعر بالسيطرة أو بالتشتت، سوف تبدأ هذه العادات بالتغيير. فلا تقاوم هذا التغيير، وتخلّى عن زخارف الأنا، وانتقل إلى شعور جديد بالذات.

**انفتح على المجهول:** هذا الكتاب برمته، يعود إلى المجهول مرات عديدة، كونه يتحدث عن سر الحياة. إن ما تعتقد أنه أنت، ليس واقعياً، وإنما أنت آلة طبخ للأحداث الماضية، والرغبات، والذكريات. آلة الطبخ هذه تحيا من تلقاء نفسها. تسير إلى الأمام خلال الزمان والمكان مختبرة فقط تلك الأشياء التي تعرفها. فالتجربة الجديدة، ليست جديدة حقاً، بل هي مجرد تغيير طفيف لأحاسيس مألوفة جداً. أن تنفتح على المجهول يعني أن تقطع الطريق على العادات وردود الأفعال المألوفة لديك. لاحظ كيف تخرج من فمك الكلمات نفسها في كثير من الأحيان، وكيف أن الأشخاص أنفسهم الذين تحبهم، والذين لا تحبهم، يملون عليك ما تفعله بوقتك، كما أن هؤلاء أنفسهم يملؤون حياتك بالرتابة. إن كل هذه الإلفة أشبه بقشرة سطحية، أما المجهول فليس قشرة سطحية، ولكي تواجهه، عليك أن تكون مستعداً للترحيب بقدومه.

لا تراقب مشاعرك، ولا تتكرر لها: على السطح، أصبحت الحياة اليومية أكثر راحة من قبل، إلا أن الناس لا زالوا يتطلعون إلى حياة خالية من اليأس. إن مصدر هذا اليأس هو القمع، والشعور بأنه لا يمكنك أن تكون ما تريد أن تكون، ولا يمكنك أن تشعر بما تريد أن تشعر، ولا تستطيع أن تفعل ما تريد فعله. في الحقيقة لا ينبغي للمبدع أبداً أن يكون محاصراً بهذه الطريقة. غير أنه ما من سلطة تبدو واضحة للعيان كي تفرض عليك الخضوع، فالحضوع يُفرضُ ذاتياً بالكامل. إن أي جزء من ذاتك لا تستطيع مواجهته، يضع حاجزاً بينك وبين الواقع. وبالرغم من أن العواطف شيء في غاية الخصوصية، فلا أحد يعرف كيف تشعر سوى أنت، وعندما تتوقف عن إخضاع مشاعرك للمراقبة، فإن التأثير سيتخطى الشعور بالتحسن. إن هدفك ليس اختبار المشاعر الإيجابية فقط، فالطريق إلى الحرية ليس من خلال الشعور الجيد، وإنما من خلال الشعور بالصدق مع نفسك. كلنا ندين بعواطفنا إلى الماضي على شكل مشاعر لم نسمح لأنفسنا بالتعبير عنها. غير أن الماضي لا ينقضي طالما أنه لم يتم سداد هذه الديون. والحقيقة أنه لا يتوجب عليك أن تعود إلى الشخص الذي أغضبك أو أخافك، بهدف مراجعة الماضي، فبالنسبة لذلك الشخص لا يكون وقع الأثر عليه كما هو الحال بالنسبة لك. إن الغرض من التخلص من دين المشاعر هو أن تجد مكانك في الحاضر.

إن الأنا لديها ذخيرة من التبريرات لكي لا تكون حراً من  
الناحية العاطفية:

أنا لست من النوع الذي يشعر بمثل هذا.

عليّ الترفع عن ذلك.

لا أحد يريد أن يُصغي لهذه المشاعر.

ليس لدي الحق بأن أشعر بالإساءة، بل ليس من حق أي  
شخص.

أنا فقط من سيفتح الجروح القديمة.

الماضي هو الماضي.

إذا كنت تجد نفسك تقول مثل هذه الأشياء لكي تحيد عن  
مواجهة المشاعر المؤلمة، فقد تنجح في إبقائها مكبوتة. لكن كل  
شعور مخفي، أو ممنوع، هو كقطعة مُجمّدة من الوعي. وإلى أن  
تذوب، فتقول لنفسك "أنا هذه الإساءة"، حتى عندما ترفض أن  
تنظر إليها، فإنها تحكم قبضتها عليك. تلك عقبة أخرى بينك  
وبين الشاهد الصامت، والتي يجب إزالتها. يجب أن تكرّس  
الوقت والاهتمام، وتجلس مع مشاعرك، وتسمح لها بأن تُفصح  
عما لديها.

حاول أن تصل إلى أبعد من نفسك: عندما تسكن في الذات  
التي قوّمتها، وتضعها في مكانها، فقد تعتقد أنك حققت شيئاً  
إيجابياً. وعندما يقول الناس "الآن أعرف من أنا"، فإن ما يعرفونه

حقاً هو تقليد عن الذات الحقيقية، ومجموعة من العادات، والشعارات، والتفضيلات التي هي أشياء عتيقة بكل معنى الكلمة. عليك أن تصل إلى ما وراء هوية هذه الذات المختلفة، كي تجد مصدر طاقة جديد. إن الشاهد الصامت ليس ذاتاً ثانية، ولا يشبه ثوباً جديداً معلقاً في خزانة تستطيع أن تصل إليه لترتيديه، ويحل محل الثوب الرث الذي كنت قد أهلكته.

الشاهد هو الشعور بالذات التي تقبع خارج الحدود. هناك قصيدة تملؤها الهواجس للشاعر البنغالي الكبير رابندراناث طاغور والذي يتصور فيها كيف سيبدو الأمر عند الموت. كان لديه حدس عميق بأن الأمر سيكون مثل ذوبان حجر في قلبه:

سيذوب الحجر في الدموع

لأنني لا يمكن أن أبقى بقربك إلى الأبد.

لا أستطيع الهرب دون أن أكون مهزوماً.

ستحدّق العين للأسفل بدل السماء الزرقاء

كي تستدعيني بصمت.

وسأستقبل الموت تماماً عند قدميك.

بالنسبة لي، هذا هو الوصف الأمثل للوصول إلى ما بعد النفس. بعد أن عشت مع مكان صعب في القلب، فما زلت غير قادر على أن تتجنب نفسك الحقيقية. إنها العين الصامته التي تنظر للأسفل. (فبدلاً من قول: "سوف أستقبل الموت"، كان

يمكن للشاعر أن يقول: "سوف أستقبل الحرية" أو "سوف أستقبل الفرح". أن تصل إلى أبعد من نفسك يعني أن تدرك، وبتصميم حقيقي، أن هويتك الثابتة هي هوية غير حقيقية. بالتالي، عندما تطلب الأنا منك أن ترى العالم من منظور "ماذا في ذلك بالنسبة لي"، فيمكنك تحرير نفسك بأن تقول في المقابل: "تلك أنا لم تعد مسؤولة بعد الآن".

كن أصيلاً: لماذا قيل إن الحقيقة تجعلك حراً؟ دائماً ما يُعاقبُ الناس ويُنبذون لقولهم الحقيقة، أما الأكاذيب فغالباً ما تُفلح. لقد جلبت الموافقة المهدّبة، والمسايرة، وعدم الاعتراض، المال والسلطة لكثير من الناس، لكن عبارة "الحقيقة تجعلك حراً" لم تؤخذ كنصيحة عملية، لأن ثمة مقصد روحي يكمن وراء الكلمات، فالعنى هو أنك "لا تستطيع أن تجعل نفسك حراً، لكن الحقيقة تستطيع ذلك". وبعبارة أخرى: الحقيقة لديها القدرة على تحييد ما هو زائف. إن جدول أعمال الأنا هو أن تحافظ على ديمومتها، ومع ذلك، ففي اللحظات الحرجة تحدثنا الحقيقة ونُخبرنا كيف تسير الأشياء حقاً، ليس للأبد، أو لجميع الناس، وإنما فقط في هذه اللحظة، ولنا وحدنا. هذا الدافع يجب احترامه إذا كنت ترغب في تحطيم قيودك. والواقع أنني عندما أفكر في معنى ومضة الحقيقة، فيتبادر إلى ذهني بعض الأمثلة:

معرفة أنك لا تستطيع أن تكون ما يريد شخص آخر منك أن تكون، ولا يهم كم تحب الشخص الآخر.

معرفة أنك تحب، حتى عندما يكون أمراً مخيفاً أن تقول ذلك.

معرفة أن معركة شخص آخر ليست معركتك.

معرفة أنك أفضل مما تبدو عليه.

معرفة أنك ستنجو.

معرفة أن عليك المضي في طريقك، بغض النظر عن التكلفة.

كل جملة تبدأ بكلمة معرفة، سببها أن الشاهد الصامت هو ذلك المستوى الذي تعرف فيه نفسك، دون اعتبار لما يظن الآخرون أنهم يعرفونه. أن تتحدث بحقيقتك، ليس كأن تنفجر بكل الأشياء غير السارة التي كنت تخشى كثيراً قولها، أو تقولها بشكل مهذب. إن مثل هذه النوبات تحمل شعوراً بالضغط والتوتر اللذين يكمنان وراءها، وهي تركز على الإحباط، وتحمل الغضب والأذى. هذا النوع من الحقيقة التي تأتي من العارف تكون هادئة، ولا تشير إلى سلوك أي شخص آخر، بل توضّح لك من تكون أنت. فثمّن هذه الومضات التي لا يمكنك أن تجعلها تظهر، وإنما يمكن تشجيعها بأن تكون أصيلاً، ولا تسمح لنفسك بالوقوع في شخصية خلقت فقط لتجعلك تبدو آمناً ومقبولاً.

اجعل من المركز مقراً لك: أن تكون ممركزاً، يعني أن تُعتبر مقبولاً. فعندما يشعر الناس بالحيرة والتشتت، فإنهم غالباً



ما يقولون: "لقد فقدت مركزي"، ولكن إذا لم يكن هناك شخص في ذهنك، وإذا كان إحساس الأنا بضمائر الملكية هو إحساس واهم، فأين المركز؟

المفارقة هي أن المركز موجود في كل مكان. إنه الفضاء المفتوح الذي ليس له حدود. إذن، بدل أن تفكر في مركزك كمكان محدد - كالطريقة التي يشير بها الناس إلى قلوبهم كمركز للروح - فكن في مركز التجربة. إن التجربة ليست مكاناً، وإنما بؤرة الانتباه. تستطيع أن تعيش هناك، أي في النقطة الساكنة التي يدور حولها كل شيء. فأن تكون بعيداً عن المركز، يعني أن تفقد التركيز، وأن تنظر بعيداً عن التجربة، أو تحجبها عنك. أن تكون ممرّكاً، فذلك أشبه بقول: "أريد أن أجد بيتي في الخلية". إنك تسترخي في إيقاع حياتك، الذي يهيئ لمرحلة التقائك بنفسك عند أعظم مستوى. لا يمكنك أن تستدعي الشاهد الصامت، وإنما يمكن أن تضع نفسك قريباً منه بأن ترفض أن تضع في خليقتك الخاصة بك. عندما أجد نفسي مغلوباً على أمري بأي شيء، فيمكنني اللجوء إلى بضعة خطوات بسيطة:

- أقول لنفسي: "ربما يهزّني هذا الوضع، لكنني أكبر من أي وضع".
- آخذ نفساً عميقاً وأركّز انتباهي على كل ما يشعر به جسدي.

• أعود إلى الوراء وأنظر إلى نفسي كشخص آخر ينظر إلي  
(أفضل الشخص الذي أقاومه أو أقوم بردة فعل تجاهه).

• أدرك أن مشاعري ليست أدلة موثوق بها بشأن ما هو دائم  
وحقيقي. فهي ردود فعل لحظية ، والأرجح أنها نشأت من  
العادة.

• إذا كنتُ على وشك الانفجار برردود أفعال لا يمكن  
السيطرة عليها ، فأذهب بعيداً.

فكما ترون ، لا أحاول أن أبدو أفضل ، أو أن أكون أكثر  
إيجابية ، أو أتظاهر بالحب ، أو أغَيّر الحالة التي أنا فيها. في  
الحقيقة كلنا مؤطّرون بشخصيات ، ومنقادون بالأنسا. إن  
شخصيات الأنسا يتم تدريبها من خلال العادة والماضي؛ بعد ذلك  
تعمل بمفردها كالمحركات الذاتية الدفع. لو لاحظت آلية العمل  
دون أن تستحوذ عليك ، فستجد أن لديك مشهداً ثانياً وهو الهادئ  
دائماً ، والمتنبّه ، والمستقل ، والمتاغم ، ولكن ليس المُعتمّ عليه.  
ذلك المكان الثاني هو مركزك ، وهو ليس مكاناً على  
الإطلاق ، وإنما تقابلٌ قريبٌ مع الشاهد الصامت.

## تغيير واقعك لتستوعب السر الرابع

هذا السر الرابع يدور حول لقاء ذاتك الحقيقية. يمكن للكلمات أن تقول الكثير عن الذات الحقيقية، لكن الأمر يقتضي لقاء فعلياً لإدراك ما هي هذه الذات الحقيقية. إن ذاتك الحقيقية لديها الصفات التي تختبرها أصلاً بشكل يومي: الذكاء واليقظة، والتناغم، والفتنة. ومهما كان الدور التي تلعبه هذه الصفات، فأنت تعيش بالقرب من ذاتك الحقيقية. من ناحية أخرى، عندما تشعر بالحيرة، والضياع، والتشوش، والخوف، والتشتت، أو بأنك محاصر داخل حدود الأنا، فاعلم أنك لست كذلك.

إن التجربة تتأرجح بين هذين القطبين، وبالتالي فإن الطريقة الوحيدة للقاء ذاتك الحقيقية هي أن تبتعد عن القطب المعاكس كلما لاحظت أنك هناك. حاول أن تُمسك نفسك في تلك اللحظة وتسحبها بعيداً عنه. اختر تجربة سلبية للغاية من النوع التالي: (إذا كان ذلك ممكناً، اختر تجربة متكررة حدثت عدة مرات):

- مشاجرات طُرق
- مجادلة مع زوجك / أو زوجتك

- استياء من رب العمل
- فقدان السيطرة على أطفالك
- الشعور بأنه قد تم خداعك في صفقة أو معاملة تجارية
- الشعور بخيانة صديق مقرب

ضع نفسك من جديد في الحالة، واشعر بما شعرت به حينها. ربما ترغب بإغماض عينيك وتخيّل السيارة التي منعتك من عبور الشارع، أو عامل التمديدات الصحية الذي قدم لك فاتورة باهظة. افعل كل ما يلزم لكي تجعل الوضع حياً في ذهنك.

عندما تشعر بطعنة الغضب، أو الأذى، أو الارتياح، أو الشك، أو الخيانة، فقل لنفسك: "هكذا تشعر أناي. أستطيع أن أرى السبب. أنا معتاد جداً على ذلك. وسوف أتابع طالما أن الشعور مستمر". الآن دع الشعور يعمل. كن مستثاراً كما تريد أناك، وتصور أوهام الانتقام، أو الإشفاق على الذات، أو أيّاً كان ما تعتقده أناك أنه مناسب. تخيل أنك تتضخّم مع مشاعرك، وتنتشر إلى من تحب مثلما تنتشر موجة الصدمة لانفجار يحدث بشكل بطيء.

تابع هذه الموجات حيثما تذهب، راقبها وهي تتخامد شيئاً فشيئاً كلما انتشرت إلى اللانهاية، وتملاً الكون بأكمله إن أرادت ذلك. تنفّس بعمق إن احتجت لذلك، لكي تجعل موجات الشعور تبتعد عنك وتسافر بعيداً. لا تقيّد نفسك بالوقت، فقد يكون الشعور قوياً بحيث يستغرق فترةً من الزمن قبل أن يبدأ بالتمدد.

الآن، ما إن ترى الموجات أخذت تتلاشى في الفضاء اللانهائي، انظر إلى نفسك لتري ما إذا كانت أي من المشاعر التالية موجودة:

- الفهقة، والرغبة في الضحك على كل شيء.
  - اللامبالاة، كما لو أن الأمر برمته غير مهم.
  - الشعور بالهدوء، أو بالسلام.
  - النظر إلى نفسك كما لو أنك تنظر إلى شخص آخر.
  - تتهد بعلم من منطلق الراحة والاسترخاء.
  - الشعور بالانعتاق، أو التخلي.
  - إدراك مفاجئ بأن الشخص الآخر ربما يكون على حق.
- هذه هي المشاعر الواضحة التي تنشأ في داخلنا عندما نعبر الحد غير المرئي بين الأنا والذات الحقيقية. إذا تتبعنا أي إحساس بما فيه الكفاية، فسوف ينتهي بصمت. لكنه يتطلب الكثير ليصل إلى هذا الحد في كل مرة. إن هدفك هو الوصول إلى النجوم على الأقل، لبدأ خط احتياجات الأنا يفقد إحكام قبضته.

- عندما تضحك، فإنك تفقد الحاجة إلى جعل نفسك في منتهى الجدّة.
- عند تغض الطرف، تفقد الحاجة لنسف اتساق الأشياء.
- عندما تشعر بالهدوء، تفقد الحاجة لأن تبدو مهتاجاً، أو لتحول حياتك إلى دراما.

- عندما تتمكن من النظر إلى نفسك كما لو أنك شخص آخر، فتفقد الحاجة لأن تكون الشخص الوحيد المهم.
- عندما تشعر بالراحة، وبالتخلص من الإعياء، فتفقد الحاجة للإبقاء على التوتر. (وهذا إشارة أيضاً على إعادة الارتباط بجسدك بدلاً من أن تظل منشغلاً برأسك).
- عندما يتشكل لديك الشعور بالتخلي، فتفقد الحاجة للتبرير؛ وتلوح في الأفق إمكانية المغفرة.
- عندما تدرك فجأة أن الشخص الآخر قد يكون على حق، فتفقد الحاجة إلى الحكم عليه.

ثمة إشارات واضحة أخرى عن ترك الأنا خلف ظهرك. فإذا كنت تشعر بالإهانة بسهولة، أو تشعر بالتفوق أو بالدونية، وتريد ما هو قادم إليك، وتستكثر على الآخرين الحصول عليه، أو تتخيل أن أولئك الناس يتحدثون من وراء ظهرك، فإن كل واحدة من هذه الأشياء يمكن التعامل معها مثلما فعلت في الاقتراحات المذكورة أعلاه. عش الشعور مرة أخرى، واترك أنك تُعبّر كما تريد، وراقب الإحساس وهو يتسع إلى أن يتلاشى عند حافة اللانهاية.

هذا التمرين لن يبديد كل شعور سلبي بشكل إعجازي، فالغرض منه إعطاؤك الفرصة للقاء قريب مع نفسك الحقيقية. إذا حاولت ذلك بتلك الحماسة، فسوف تفاجأ كيف يصبح من السهل عليك في المستقبل، الهروب من هيمنة المشاعر التي كانت تسيطر عليك منذ سنوات.



## السر الخامس

### سبب المعاناة هو اللاواقعية

السبب الأكثر شيوعاً في تحول الناس إلى الروحانية هو لأجل التعامل مع المعاناة، وهم لا يفعلون هذا بالمصادفة، بل لأن كل دين وعد بأنه يستطيع تخفيف الألم، ولأن الإيمان يتجاوز أحزان الجسد، ولأن الروح ملجأ للقلب الذي يعاني. ومع ذلك، عندما يلجؤون إلى الله، أو الإيمان، أو الروح، فإن كثيراً من الناس لا يجدون العون، أو بالأحرى لا يجدون سوى الراحة التي يمكن أن تأتي بطريقة أخرى عبر التحدث إلى طبيب معالج. فهل هناك قوة خاصة لا توجد إلا في الروحانية؟ العلاج يفيد أولئك الذين يتحولون إلى الروحانية، كما أن الأشكال الأكثر شيوعاً للمعاناة، والقلق، والاكتئاب، تستجيب للأدوية في فترة قصيرة. ولكن عندما يغادر الاكتئاب، فهل هناك أي سبب للتحول إلى الروح؟

للإجابة على هذا التساؤلات، علينا أن ندرك قبل كل شيء، أن الألم يختلف عن المعاناة. إذ يمكن للجسد أن يتحرر من



الألم بشكل عفوي من تلقاء نفسه ، حيث يغادر الألم لحظة أن يعالج السبب الكامن وراءه. أمّا المعاناة فهي الألم الذي نتمسك به ، والتي تأتي من غريزة غامضة للعقل في الاعتقاد بأن الألم شيء جيد ، أو بأنه لا يمكن التهرب منه ، أو أن الشخص يستحق ذلك. بيد أنه إذا لم يكن هناك وجود لأي من تلك الاعتقادات ، فلن تكون هناك معاناة ، ذلك أن الأمر يتطلب إرغام العقل على خلق المعاناة ، ويتطلب مزيجاً من الإيمان والتصور ، بحيث يعتقد الشخص أنه لا يمكنه السيطرة على الألم. لكن طالما أن المعاناة تبدو شيئاً لا مهرب منه ، فإن ما يجلب إمكانية الهروب ، لا يتعلق بالمعاناة بحد ذاتها ، وإنما يتعلق بالتفكير غير الواقعي الذي يجعلنا نتمسك بالألم.

إن السبب الخفي للمعاناة هو اللاواقعية بحد ذاتها. لقد رأيتُ مؤخراً أدلة خطيرة على ذلك بأسلوب عادي للغاية. فقد شاهدت بالمصادفة أحد تلك البرامج التلفزيونية ، حيث أجريت عمليات تجميلية مجانية لأشخاص ولدوا بتشوهات جسدية ، وذلك باستخدام كل إمكانيات الجراحة التشكيلية ، وطب الأسنان ، وفن التجميل. فيما يخص هذه الحلقة بالتحديد ، كان الأشخاص الذين يريدون عملية تجميلية هم توائم متطابقة. إحدى التوأمين فقط أرادت تغيير مظهرها ، أمّا الأخرى فلم تُرد ذلك. وكتوأمين بالفين ، ما عادا يشبهان بعضهما تماماً. فالتوعم "القيحة" من تلك الأزواج كانت قد تعرضت إمّا لكسر في الأنف ، أو كانت ذات

أسنان تالفة، أو صُنِّقَتْ على أنها ذات وزن زائد. غير أن الشيء المثير بالنسبة لي هو كيف كانت هذه العيوب الشكلية عيوب ثانوية، مقارنة بالاعتقاد القوي الذي يتشاركه كل من التوائم، حيث كانت هناك توءم جميلة للغاية، والأخرى قبيحة بشكل محزن. قال "قبيحات" اعترفن بأنه لا يمر يوم دون أن يُقارنَ أنفسهن بأخواتهن "الجميلات". والواقع أنه في هذا البرنامج التلفزيوني يمكن للمرء أن يشهد جميع الخطوات التي تؤدي إلى المعاناة:

- إغفال الحقائق الفعلية.
- تبني تصوّر سلبي.
- تعزيز هذا التصور من خلال التفكير الوسواسي.
- التخبّط في الألم دون البحث عن وسيلة للخروج.
- مقارنة نفسك بالآخرين.
- توطيد المعاناة من خلال العلاقات.

يتضمن الدليل الإرشادي الذي يتحدث عن كيفية المعاناة كل هذه الخطوات، والذي يعزز الإحساس بالوهم إلى أن يبدو حقيقياً تماماً. ومن خلال المعنى المتضمن، فإن التوجه لوضع حدّ للمعاناة، يمكن أن يقلب هذه الخطوات ويعيد الشخص إلى الواقع.

**إغفال الحقائق:** غالباً ما تكون بداية المعاناة رفض النظر في ماهية الوضع حقاً، فقبل عدة سنوات أجرى بعض الباحثين دراسة لمعرفة كيفية تعامل الناس مع الأزمة عندما تنشأ بشكل غير متوقع. هذه الدراسة كانت تحت رعاية المعالجين، على أمل تعليم الناس إلى أين يتجهون لطلب المساعدة عندما يجدون أنفسهم في مشكلة. فعندما تحدث أسوأ محنة – مثلاً عندما يُطرد شخص من العمل، ولديه زوجة تخلّت عنه، ويسمع بتشخيص السرطان - فإن 15٪ يسعون في طلب نوع من المساعدة من استشاري، أو معالج، أو رجل دين. أمّا البقية فيشاهدون التلفاز، وهؤلاء يرفضون حتى مجرد النظر في المشكلة، أو فتح باب النقاش مع شخص يمكن أن يساعدهم.

لقد أزعج هذا الرفض العميق المعالجين الذين يقضون وراء الدراسة، بيد أنه من غير المفيد لو فكّرتُ متسائلاً: أليست مشاهدة التلفزيون ردة فعل طبيعية؟ إن الناس يحاولون بشكل غريزي محو الألم بالمتعة، فقد واجه بوذا الوضع نفسه منذ قرون عديدة، والناس في زمن بوذا كانوا يحاولون أيضاً محو الألم لأن الرياح الموسمية لم تأت، إمّا لأن كل محاصيلهم قد ماتت، أو لأن أسرهم كلها لاقت حتفها بوباء الكوليرا. فبدون تلفاز، سيضطرون لإيجاد مهرب آخر، ولكن تبقى الفرضية ذاتها: المتعة أفضل من الألم، وبالتالي، لا بد أن يكون هذا جواباً على المعاناة.

إن استبدال المتعة بالألم قد يفيد على المدى القصير. فكلاهما أحاسيس، وإذا كان أحدهما قوياً بما فيه الكفاية، فيمكن أن يلغي الآخر. غير أن بوذا لم يُعلِّم الناس أن الحياة مُضرةٌ بسبب الألم، بل لأنه لم يتم تفحص سبب المعاناة. يمكن للشخص أن يجلس بجانب حوض السباحة في شاطئ ميامي، ويشاهد العرض الهزلي المُفضَّل، ويتناول الشوكولا، مداعباً خصلة شعر في الوقت نفسه. هذا الشخص لن يشعر بالكثير من الألم، لكنه على أية حال ربما يعاني بشكل عميق للغاية. غير أن السبيل الوحيد للخروج الدائم من المعاناة يتمثل في اتخاذ الخطوات التي من شأنها مواجهة مصدر المعاناة، والخطوة الأولى هي الرغبة في النظر إلى ما يحدث في الواقع.

التصورات السلبية: الواقع تصور، والمعاناة تحصل للمرء بعد أن يقع في فخ التصورات السلبية التي يخلقها بنفسه. إن التصور يُبقي الألم تحت السيطرة، ليس بالحد منه، وإنما بالإقرار حتى بأكبر ألم. هذه الوسيلة الملتوية هي واحدة من الوسائل التي يصعب على معظم الناس فهمها. إن الجسد يصرف الألم تلقائياً، ولكن يمكن للعقل أن يتجاوز تلك الغريزة عن طريق تحويل الألم إلى شيء "جيد"، بمعنى أنه أفضل من غيره، حتى في أسوأ الاحتمالات. إن التشوُّش والصراع الداخلي هما السبب في أن العقل لا يحظى بفرصة سهلة لشفاء نفسه، على الرغم من كل القوة التي يملكها. لقد تحولت الطاقة ضد نفسها، وهكذا

التصور، الذي يمكن أن يُنهي المعاناة بلحظة، لكنه بدلاً من ذلك يقفل الباب.

**تعزيز التصور:** التصورات هي شيء مائع ما لم نسكبها في وعاء. إن الذات أشبه بنظام تحويل دائم، يدمج الجديد في القديم كل لحظة. ومع ذلك، إذا كنت تتوجّس دائماً من التصورات القديمة، فإنها تتعزز مع كل تكرار للتوجس. دعونا ندرس مثلاً محدداً: فقدان الشهية العصابي Anorexia nervosa هو مصطلح طبي يطلق على حالة يعتمد فيها الشخص التجويع كطريقة في الحياة، وعادة ما تكون فتاة في سن العشرين. فإذا أجريت مقابلة مع مراهقة تعاني من فقدان الشهية العصابي، وتزن أقل من 90 باونداً (40 كغ)، وأريتها أربع صور لجسد ما، بدءاً من صورة الجسد الأنحف، وصولاً إلى الأكثر بدانة، فسوف تقول إن جسدها يطابق تلك السمينية، على الرغم من حقيقة أنها في الواقع تملك جسداً يشبه الهيكل العظمي. إذا ذهبت أبعد من ذلك، وقمت بتركيب صورة وجهها على الصور الأربعة، فسترى أن مريضة فقدان الشهية العصبي تختار الصورة البدينة أيضاً على أنها تمثلها. هذه الصورة المشوهة للجسد تُربك تماماً أشخاصاً آخرين، إذ يبدو غريباً أن ننظر في المرأة إلى هيكل عظمي، ونرى بدلاً من ذلك شخصاً سميناً (مثلما هو غريب بالنسبة للتوائم المتطابقة أن تشعر بأن إحداهن قبيحة للغاية، والأخرى جميلة).

في هذه الحالات، يصبح التصوّر مشوّهاً لأسباب خفية تتعلق بالعاطفة والشخصية. الحقيقة أنه إذا شاهدت مريضة فقدان الشهية العصبي صوراً لأربع قطط، فيمكن أن تختار بسهولة صورة القطّة الأكثر سمناً. فالتشوّه يأتي على مستوى أعمق، حيث تقرر "الأنا" ما هو حقيقي عن الذات. إن المسألة برمتها هي حلقة تغذية إرجاعية feedback loop. مما يعني أنه حالما تقرر الـ "أنا" شيئاً عن نفسها، فإن كل شيء في العالم الخارجي يجب أن يتلاءم مع هذا القرار. إن الخجل في عقل فاقدة الشهية هو شيء أساسي لتحديد من تكون، بينما العالم ليس لديه خيار سوى رمي صورتها المخجلة مجدداً في وجهها، فيصبح تجويع نفسها الطريقة الوحيدة التي تفهمها لجعل تلك الفتاة البدينة في المرأة تزول، الأمر الذي يؤدي إلى القاعدة العامة التالية: الواقع هو كل ما تتماثل معه.

في أي موضع تسيء لنا الحياة، نحبس أنفسنا في نوع من التعريف المزيّف، ونحدّث أنفسنا بقصص خاصة، ودون منازع حول من نكون. إن علاج فقدان الشهية العصبي هو بطريقة أو بأخرى اقتلاع الإسفين الموجود بين "الأنا" وبين هذا التعريف السري والقوي. الأمر نفسه ينطبق على كل أنواع المعاناة، لأن كل شخص يتحدد بشكل اعتباطي بشيء تلو آخر يروي قصة يشوبها الخلل عمن يكون هو/أو هي. حتى لو كنت قادراً على أن تحيط نفسك بالمتعة كل دقيقة من اليوم، فإن القصة الخاطئة حول من تكون أنت، سوف تستمر في اجتذاب المعاناة العميقة.

التخبط في الألم: تتفاوت عتبة الألم لدى الناس بشكل ملحوظ. فقد ربط الباحثون المواضيع بحافز متماثل، مثل تطبيق الصدمات الكهربائية على الجزء الخلفي من اليد، والطلب منهم تقييم مدى الانزعاج الذي يشعرون به على مقياس متدرج من 1-10. كان يعتقد لزمن طويل أنه نظراً لأن الألم يُسجَّل على طول المسارات العصبية المتماثلة، فيمكن للناس أن يسجلوا إشارة الألم نفسها تقريباً (على سبيل المثال، جميع الناس تقريباً قادرون على تحسس الفرق بأعينهم بين ضوء المصابيح الأمامية الساطعة، وبين الأضواء الخافتة). وعلى الرغم من أن بعض المرضى أعطوا الألم رقم 10، فقد سُجِّلَ برقم 1 بالنسبة لآخرين، وهذا يدل ليس فقط على أن للألم مكوناً شخصياً، بل أيضاً يدل على أن الطريقة التي نقيّم بها الألم هي شخصية تماماً. وفي الحقيقة، ليس هناك مسار شامل يربط بين الحافز وبين الاستجابة، إذ يمكن لشخص أن يشعر بصدمة عميقة من خلال تجربة لا يكاد يشعر بها شخص آخر.

الشيء الغريب جداً في هذه النتيجة، هو أنه من هذه الموضوعات يعتقد أنها تخلق الاستجابة. فإذا وضعت يدك بغير قصد على موقد ساخن، فإن جسدك يقوم على الفور بردة فعل. ومع ذلك، فإن الدماغ في تلك اللحظة يقيّم الألم فعلياً ويعطيه الشدة التي تعتبرها أنت حقيقة موضوعية. ومن خلال عدم تخلي البشر عن السيطرة على آلامهم، فهم يتخبطون فيها قائلين: "ماذا

يمكنني أن أفعل؟ لقد توفيت والدتي توأ، وأصبحت مُدمراً. لا أستطيع في الصباح حتى النهوض من السرير ". في مثل هذا التصريح، يبدو أن هناك صلة مباشرة بين السبب (وفاة أحد أفراد أسرته)، وبين النتيجة (الاكتئاب). ولكن في الحقيقة، إن الخط الذي يربط بين السبب والنتيجة ليس خطأ مستقيماً؛ فالشخص برمته يدخل في الصورة، مع الكثير من العوامل الآتية من الماضي. المسألة هي كما لو أن الألم يدخل في صندوق أسود قبل أن نشعر به، وفي ذلك الصندوق تتم مطابقة الألم مع كل شيء لدينا: تاريخنا بأكمله من العواطف والذكريات والمعتقدات والتوقعات. أمّا إذا كنت واعياً، فلن يكون الصندوق الأسود مخفياً ومحكم الإغلاق؛ فأنت تعرف أنك تستطيع التأثير على ما يجري في داخله. ولكن عندما نعاني، فإننا نجعل من أنفسنا ضحية. لماذا يكون الألم بدرجة 10 بدلاً من أن يكون بدرجة 91 لأنه كذلك، وهذا هو السبب. في الحقيقة، لا تستمر المعاناة إلا إلى الحد الذي نسمح فيه لأنفسنا بأن نبقي نتخبّط في ما نصنعه بأيدينا.

مقارنة نفسك بالآخرين: تريد الأنا أن تكون الأولى، وبالتالي لا يوجد خيار لديها سوى الانشغال في لعبة لا تنتهي من مقارنة نفسها بالآخرين. وهذه هي واحدة من العادات التي يصعب كسرها، مثل كل العادات المتأصلة. علمت مؤخراً من صديق لي أن امرأة كان يعرفها قتلت في حادث سيارة. لم يكن يعرف المرأة



جيداً، لكنه عرف كل أصدقائها الذين خيم الحزن عليهم في غضون ساعات من وفاتها. كانت المرأة محبوباً، وقد قامت بالكثير من الأعمال الجيدة، كما كانت شابة ومليئة بالتفاؤل. لهذه الأسباب حزن الناس إلى درجة أكبر، وانغمس صديقي في ذلك الحزن: "رأيت نفسي أخرج من سيارتي التي صدمها السائق الذي هرب، والحال التي كانت عليها صديقتي. ظلت أفكر أنني يجب أن أقوم بأكثر من إرسال الزهور والبطاقة. وكما حدث، ذهبت في عطلة أسبوع الجنازة، ووجدت نفسي غير قادر في الواقع على التمتع بمجرد التفكير بصدمة وألم الموت بهذه الطريقة".

وسط هذه التفاعلات، حصل لصديقي إدراك مفاجئ: "كنت على وشك أن أغدو أكثر كآبة عندما هاجمتني تلك الفكرة: 'هذه ليس حياتي. هي ليست أنا'. لقد بدت الفكرة غريبة جداً. أعني: أليس أمراً جيداً أن تكون شفوفاً؟ ألا ينبغي أن أشارك جميع أصدقائي الحزن الذي كانوا يشعرون به؟" في تلك اللحظة توقف عن مقارنة نفسه بشخص آخر - والحقيقة أنه ليس بالأمر السهل فعل ذلك، لأننا جميعاً اكتسبنا الهوية من الآباء، والأصدقاء، والأزواج. الواقع أن ثمة مجتمعاً بأكمله اتخذ إقامة مجزأة في داخلنا، ويتألف من أجزاء وقطع من شخصيات أخرى.

لقد تعلمنا أسلوبنا في المعاناة من الآخرين، إلى درجة أنك تبدو صبوراً، أو ضعيفاً، أو مسيطراً عليك، أو ضحية،

أو محبطاً ، أو مضطرباً بالأمل ، و متمسكاً برود الفعل التي أقرها شخص آخر ، والانحراف عن نمطه يُشعرك بالغربة ، بل حتى بالتهديد. ففي حالة صديقي: أفلت من نمط من الحزن فقط عندما أدرك أن ذلك النمط كان بضاعة بالية. لكنه قبل ذلك ، أراد أن يبدو بما كان مناسباً ومتوقعاً. أراد أن يتلاءم مع الطريقة التي يرى فيها الآخرون الوضع. غير أنك طالما كنت تقارن نفسك بالآخرين ، فسوف تستمر معاناتك كوسيلة للتلاؤم.

تدعيم المعاناة من خلال العلاقات: الألم هو تجربة عالمية ، وبالتالي فهو يدخل في كل علاقة. في الواقع لا أحد يعاني وحده ، بل حتى لو كنت تفعل كل ما في وسعك لكي تعاني بصمت ، فإنك تؤثر على من حولك. السبب في أن الناس يجدون صعوبة حتى في دخول علاقة سليمة ، هو أن الحياة في عائلتنا التي نشأنا فيها غالباً ما تتطلب قدراً كبيراً من الجهل. إننا نفعل ما لا نريد أن نراه ، ونسكت عن الأشياء التي نجد صعوبة بالغة في مناقشتها ، ونحترم الحدود حتى عندما تضع المرء داخل صندوق مغلق. وباختصار ، فإن الأسرة هي التي نتعلم فيها إنكار الألم ، وإنكار الألم هو مجرد تعبير آخر للمعاناة.

بفرض أن هناك خياراً ، فإن معظم الناس يحافظون على علاقاتهم بدلاً من أن يوقفوا المعاناة. نرى ذلك في الأسر الفاسدة حيث لا يبدي الضحايا رأيهم ، أو يغادرون المنزل. ( لقد وضعت بعض الدول قوانين تجبر الشرطة على اعتقال المعتدين من أهل

البيت بناء على شكوى الأزواج الذين تعرّضوا للضرب أو التعذيب. فبدون هذه القوانين، يكون الضحية إلى جانب المسيء معظم الوقت). إن العلاقة السليمة تستند على الوعي؛ وعلى أساسه يعمل كلا الشريكين على كسر العادات القديمة التي تعزز المعاناة. عليهم السير على خط رفيع، تماماً كما فعل صديقي، لأن الشفقة تعني أنك تُقدّر المعاناة التي يعيشها شخص آخر، وكذلك التي تعيشها أنت. ولكن في الوقت نفسه يجب أن يكون هناك فصل، والتأكد من أن المعاناة - ولا يهم إلى أي درجة هي حقيقية - ليست هي الواقع المسيطر. إن المواقف التي تتخذها لأجل علاقة سليمة تصبح جزءاً من الرؤية التي تحملها عن نفسك، وعن الشخص الآخر.

## رؤية دون معاناة كيف تتواصل عندما يعاني الآخر من الألم

إنني أتعاطف معك. وأعرف ما تمرّ به.  
ليس عليك أن تشعر بطريقة معيّنة، فقط لكي تجعلني سعيداً.  
سأساعدك على الخروج من ذلك.  
ليس عليك أن تخشاني بأن تبعدني عنك.  
لا أتوقع منك أن تكون مثالياً، لكنك لا تخذلني.  
هذا الألم الذي تمر به ليس حقيقتك.  
لديك المساحة التي تحتاجها، لكنني لن أتركك وحيداً.  
سأكون واقعياً معك قدر ما أستطيع.  
لن أخشى منك، حتى لو كنت تخشى من أملك.  
سأفعل كل ما في وسعي كي أبين لك أن الحياة لازالت جيّدة والفرح مازال ممكناً.  
لا يمكن أن أعتبر نفسي مسؤولاً عن أملك.

لا يمكن أن أدعك تتشبث بأمك - نحن هنا لكي نجعلك تتخلص منه.

سأعمل على شفائك بجدية كأنه شفائي.

كما ترى، هناك مطلّبات خفية في هذه المواقف: لأنك عندما ترتبط مع شخص ما بالألم، فعليك أن توسّع نفسك، وأن تبقى ضمن الحدود في الوقت ذاته. إن تعبير "أشعر بأمك، رغم أنه ليس ألي"، هو موقف عاطفي مخادع، ويمكن أن يرجّح كفة أي من الاتجاهين: إذ يمكن أن تصبح متورطاً في ذلك الألم بحيث تتحول إلى مُعزّز، أو يمكنك الاختباء خلف حدودك، وتغلق الباب بوجه الشخص الذي يعاني. إن العلاقة السليمة تحافظ على توازن سليم، فكلّما يجب أن يظل يقظاً ومتنبّهاً. يجب إبقاء عينك مباشرة على الرؤية الروحية، ويجب أن تكون راغباً في تلقي استجابات جديدة كل يوم. الأهم من ذلك كله، أن تشارك في المسار الذي يؤدي، خطوة بخطوة، إلى الخروج من الوهم.

الهدف النهائي، إذا كنت تريد حقاً أن تكون حقيقياً، هو أن تختبر الوجود بحد ذاته: "أنا" مثال لهذا الاختبار، وهو أمر شائع ونادر في الوقت نفسه، لأن الكل يعرف كيف يكون، ولكن قلة من الناس من ينتزعون الوعد الكامل لكيانهم الخاص. إن الـ "أنا" تضع عندما تبدأ بتحديدتها بتعابير مثل: "أنا أفعل هذا، وأملك ذاك، أنا أحب A ولكن ليس B". هذه التحديدات تصبح أكثر أهمية من حقيقة كيائك النقي.

لذا دعونا نتمق في الرباط بين المعاناة واللاواقعية. إن الطريقة التي ننسى فيها سلام ووضوح الـ "أنا" يمكن تقسيمها إلى خمسة مظاهر. ففي اللغة السنسكريتية تسمى هذه المظاهر بالكليشات الخمسة *the five kleshas*، أي الأسباب الجذرية لكل شكل من أشكال المعاناة.

1. عدم معرفة ما هو حقيقي.
2. الجشع والتمسك بغير الواقعي.
3. الخوف من غير الواقعي، والارتداد عنه.
4. التحدد بذات تخيلية.
5. الخوف من الموت.

الآن، أنا وأنتم، نقوم بعمل واحدة من هذه الأشياء الخمسة، على الرغم من أننا بدأنا في ذلك منذ فترة طويلة، بحيث غدت العملية الآن متجذرة. الكليشات الخمسة مرتبة على التوالي، بمجرد التوقف عن معرفة ما هو حقيقي (الكليشة الأولى)، فستأتي الأربعة الباقية في مكانها الصحيح تلقائياً. هذا يعني أنه بالنسبة لمعظم الناس، يكون السطر الأخير – أي الخوف من الموت – هو التجربة الواعية الوحيدة، لذلك، يجب أن نبدأ منها والعودة صعوداً.

كونك تخشى من الموت، فذلك مصدر القلق الذي يمتد إلى العديد من الأماكن. فالطريقة التي ييجل فيها مجتمعنا الشباب، ويتجنب كبار السن، إضافة إلى حاجتنا الشديدة للهو، وتشجيع

مستحضرات وعلاجات التجميل، وازدهار الصالات الرياضية المكسوة بالمرايا الطويلة من كل الجوانب، وجنون الشهرة... كلها علامات على الرغبة في رفض الموت. والحقيقة أن النظام الديني يحاول إقناعنا بأن هناك حياة بعد الموت. ولكن نظراً لأن ذلك الزعم يجب أن يُحملَ على أرضية الإيمان، فإن الدين يقتضي الطاعة من خلال فرض الآخرة فوق رؤوسنا. فإذا أعوزنا الإيمان، وإذا كنا نعبد الإله الخطأ، أو كنا نأثم ضد الإله الحق، فإن فرصنا بالمكافأة بعد الموت تكون معدومة. وحول هذا الموضوع يستمر اندلاع الحروب الدينية، وما يثير القلق للغاية هو أن المتعصبين يموتون لأجل الإيمان، بدلاً من أن يعيشوا معترفين بأن إيمان الآخر له الحق في الوجود. إن منطق: "أموت لكي لا تؤمن بإلهك" هو الإرث الأكثر مواربة للكنيسة الخامسة.

إن المرء الذي يخشى الموت، لا يخشاه بحد ذاته، وإنما لسبب أعمق، وهو الحاجة للدفاع عن الذات المُتَخَيَّلَة. إن التحدّد بذات مُتَخَيَّلَة هو الكنيسة الرابعة، وهذا ما نفعله جميعنا. بل حتى على المستوى الخارجي، نرى أن الناس يبنون صورة ترتكز على الدخل والمكانة الاجتماعية. عندما خلع فرانسيس الأسيزي، ابن تاجر الحرير، ثيابه الباهظة الثمن، وتخلّى عن مال أبيه، فهو لم يتخلّ عن ممتلكاته الدنيوية فحسب، وإنما عن هويته أيضاً - وتلك هي الطريقة التي عرف الناس بها من يكون هذا الشخص. ففي ذهنه، لا يمكن الوصول إلى الله من خلال تصور ذاتي زائف.

إن الصورة الذاتية ترتبط مباشرة باحترام الذات، ونحن نعرف الثمن الباهظ الذي يدفعه المرء عندما يفقد احترامه لذاته. إن الأطفال الذين يجلسون في الصف الخلفي في المدارس الابتدائية ويتجنبون عين المعلم، عادة لا يتطورون لكي يناقشوا السياسة الخارجية، أو فن العصور الوسطى، فمن المبكر ذلك، ولأن صورة الذات مندمجة بالشعور بالنقص. على العكس من ذلك، فقد أظهرت الدراسات أنه إذا قال المعلم عن طالب معين إنه بارع بشكل استثنائي، فإن ذلك الطالب سيكون أداؤه أفضل بكثير في الصف، حتى لو كان الاختيار عشوائياً: ذلك أن الأطفال ذوي معدل الذكاء المنخفض يمكن أن يحققوا نتائج تتجاوز الأطفال ذوي معدل الذكاء المرتفع بوجود قدر كاف من الاستحسان من قبل أساتذتهم. إن الصورة المتشككة في ذهن المعلم تكفي لتحويل الأداء المتواضع للتلميذ إلى أداء من الطراز الأول.

إن التحدد بصورة زائفة عن نفسك، تتسبب بقدر كبير من المعاناة بنواحٍ أخرى. فالحياة لا تتوقف أبداً عن المطالبة بالمزيد والمزيد، ومتطلبات عصرنا، مثل الصبر، والمهارة، والأحاسيس، يمكن أن تصبح متطلبات ساحقة جداً إلى درجة يبدو معها الاعتراف بنقصك هو أصدق شيء تفعله. ومع ذلك، فإن التاريخ القبيح لكل شيء سار بشكل خاطئ، يتم دفنه داخل الصورة الذاتية الزائفة للشخص. إن تعابير مثل: "أنا لن"، و "لا أستطيع"، و "أنا أتخلى"، كلها تنبثق من الكليشا الرابعة.



أمّا الكليشا الثالثة فتقول: حتى مع صورة صحيحة للذات، فنحن نتراجع عن الأشياء التي تهدد أنا. هذه التهديدات توجد في كل مكان، فأنا أخشى من الفقر، ومن فقدان شريك حياتي، ومن مخالفة القانون. أخشى من أن أجلب العار لنفسي أمام شخص أريد أن أحافظ على احترامه لي. بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن فكرة أن يظهر أطفالهم بشكل سيئ هو أكبر تهديد لإحساسهم بذاتهم، وعبرة: "نحن لا نفعل هذا في أسرتنا" هي عادة ما ترمز إلى أن "سلوكك يهدد كياني". لكن الناس لا يدركون أنهم يتحدثون بالرمز. فما إن أتحدد بصورتي الذاتية، فإن الخوف الذي يمكن أن يتوقف: يتحول إلى خوف غريزي. إن الحاجة إلى حماية نفسي مما أخشاه، هي جزء من تكويني.

الكليشا الثانية تقول: إن المرء يعاني بسبب التعلق، مما يعني التمسك بأي شيء كان، والتمسك بشيء ما هو طريقة لإظهار أنك تخشى من أن يؤخذ منك. إن الناس يشعرون بانتهاك حرمتهم، كأن يهرب السارق بمحفظة نقودهم، أو إذا عادوا إلى منزلهم ووجدوا أن المنزل قد تم اقتحامه. هذه الانتهاكات، ليست مهمة بسبب ما تم أخذه، فمحافظ النقود وأغراض المنزل يمكن استبدالها، بل لأن الشعور بالأذية يستمر أشهراً وسنوات. إذا تم نزع الفتيل الصحيح، فإن محفظة النقود المختطفة يمكن أن تجعلك تفقد الإحساس بالأمان الشخصي كلياً، أو أن شخصاً ما جرّدك من وهم الحصانة. (بعد الهجمات الإرهابية على مركز

التجارة العالمي تواصل نوبة الغضب التي اجتاحت الشعب الأمريكي أداء مسرحية الـ "نحن" هذه، مقابل "هم" على نطاق جماعي. لقد تكشّف الشعور بالحصانة الأمريكية على أنه وهم، لكن هذا في العمق لم يكن مشكلة شعب، وإنما كان مشكلة فردية، استُشعرَت على نطاق جماعي).

هناك العديد من التحولات والانعطافات التي تقود إلى المعاناة. وهذه السلسلة تقود من الخوف من الموت، إلى الشعور الزائف بالذات، والحاجة إلى التشبث. ومع ذلك، ففي نهاية المطاف يكون عدم الواقعية وحده هو سبب كل معاناة. لم تكن المشكلة هي الألم في أي وقت من الأوقات؛ بل على العكس تماماً: فالألم موجود لكي لا يستمر الوهم بحيله لكي ينجو بنفسه. إذا لم تكن عدم الواقعية مؤذية، فسوف تبدو واقعية إلى الأبد.

الكليشات الخمسة يمكن أن تُفهمَ كلها على الفور من خلال تبني الحقيقة الواحدة. فالفرق بين "أنا ألمي" و "أنا" هو فرق صغير لكنه حاسم. إن حجم المعاناة الكبير قد نتج عن هذا التصور الخاطئ الوحيد. عندما أفكر في أنني وُلدتُ، فلا يمكنني تجنب خطر الموت. وعندما أفكر في أن القوى الخارجية موجودة، فيجب أن أقبل أن هذه القوى يمكن أن تؤذيني. وعندما أفكر في أنني شخص، فأنا أرى غيري من الأشخاص في كل مكان. في الحقيقة، كل هذه تصورات تم إنشاؤها، وليست

حقائق. بمجرد أن ينشأ التصور، فإنه يعيش بالطريقة التي يراها، إلى أن تعودَ إليه وتغيره.

إن فقدان الاتصال مع الواقع لن يستغرق سوى لحظة ضئيلة من اضطراب الوعي. في الواقع، لا يوجد شيء خارج الذات، وبمجرد أن تبدأ في تقبّل هذه الجزئية الصغيرة من المعرفة، فإن الهدف الأساسي من الحياة يتغير. إن الهدف الوحيد الذي يستحق العناء، هو تحقيق الحرية الكاملة في أن تكون نفسك، دون أوهام، ودون معتقدات زائفة.

## تغيير حقيقتك لكي تستوعب السر الخامس

السر الخامس هو حول كيفية وضع حدٍّ للمعاناة. هناك حالة من اللامعانة في داخلك، وهي وعي بسيط ومنفتح. على النقيض من ذلك، فإن حالة المعاناة تكون معقدة، لأن الأنا في محاولاتها للتصارع مع الألم، ترفض أن ترى أن الإجابة يمكن أن تكون بسيطة مثل بساطة التعلم. إن أي إجراءات تتخذها لتتوقف عن التمسك بالتعقيدات، ستجلبك أقرب إلى حالة شفاء بسيطة. تظهر التعقيدات كأفكار ومشاعر ومعتقدات، وطاقات خفية، وهذا يعني ديوناً عاطفية خفية، ومقاومة.

بالنسبة لهذا التمرين، خذ أي شيء في حياتك يجلب لك شعوراً عميقاً بالقلق، وعدم الراحة، أو المعاناة. يمكنك اختيار شيء ما، استمر لسنوات، أو شيء يحتل مكان الصدارة في حياتك الآن. مهما كان العنصر، سواء كان مادياً أم غير ذلك، فهذا غير مهم. ولكن إذا اخترت علة جسدية مزمنة، فلا تنظر إلى هذا التمرين على أنه علاج، ذلك أننا نتعامل مع أنماط إدراك تشجعك على التمسك بالمعاناة.

الآن، اجلس وحدك يومياً لخمس دقائق على الأقل، ولدة شهر، بهدف إزالة التعقيدات التالية:

**الفوضى:** الفوضى معقدة، أما النظام فهو بسيط. هل منزلك غير مرتّب؟ هل يتكدّس العمل على طاولتك؟ هل تترك الآخرين يخلقون لك الفوضى الاضطراب لأنهم يعرفون أنك لن تحملهم المسؤولية؟ هل خزنت الكثير من الأشياء التي لا لزوم لها بحيث بدت بيئتك كأنها سجلٌ أثري عن ماضيك؟

**الإجهاد:** الجميع يشعرون بالإجهاد، ولكن إذا كنت لا تستطيع التخلص تماماً من الإجهاد اليومي عند المساء، والعودة إلى الهدوء، والتركيز، وإلى حالة داخلية ممتعة، فأنت تعاني من فرط الإجهاد. انظر عن كثب إلى الأشياء التي تجعلك متوتراً. هل تنقلاتك مجهدة؟ هل تستيقظ في وقت مبكر جداً دون قسط كاف من النوم؟ هل تتجاهل علامات الإرهاق؟ هل يعاني جسدك من زيادة الوزن، أو تغيّر شكلك؟ أكتب قائمة بالضغط الرئيسية في حياتك واعمل للحد منها حتى تعرف على وجه اليقين أنك لا تعاني من فرط الإجهاد.

**المعاناة التعاطفية:** إن انتقال عدوى معاناة الآخرين إليك يتسبب لك بالمعاناة. فإذا شعرت بالأسوأ بعد تقديم التعاطف لشخص آخر، فقد تجاوزت الحد من التعاطف إلى المعاناة. إذا كنت لا تستطيع بصدق أن تشهد الحالات السلبية من دون أن تتحدى الألم الذي ليس ألمك، فابتعد. إن تجاهل حدود إمكاناتك لا يجعل منك "شخصاً جيداً".

السلبية: الرفاهية هي حالة بسيطة يرجع إليها الجسد والعقل بشكل طبيعي. أما السلبية فتمنع هذه العودة من خلال التسبب لك بعدم البقاء طويلاً في حالة جيدة. هل مارست القيل والقال بحق الآخرين بدون قصد، وتلذذت بمصائبهم؟ هل تمضي وقتك مع أشخاص من النوع المتذمر والمنتقد؟ هل تتابع كل كارثة وفاجعة تُذاع في نشرات الأخبار المسائية؟ يجب ألا تنغمس في هذه المصادر السلبية. ابتعد عنها وركّز انتباهك في مكان أكثر إيجابية.

الخمول: الخمول يعني الاستسلام للعادات القديمة والتكيف معها. والحقيقة أنه مهما كان سبب الاكتئاب، أو القلق، أو الصدمة، أو انعدام الأمن، أو الحزن، فهذه الحالات تمكث طويلاً إذا كنت تتخذ موقفاً سلبياً. إن تعبير "هكذا تسير الأمور" هو شعار الخمول. فكن على بينة من أن كيفية القيام بأي شيء، هي في الواقع ليست سوى الطريقة التي قمت بتدريب نفسك عليها لإبقاء الأمور كما هي. هل تجلس وتسهب في الحديث عن معاناتك؟ هل ترفض نصيحة مفيدة حتى قبل أن تدرسها؟ هل تعرف الفرق بين إمساك مشاعرك، والبوح بها بصدق بقصد مداواتها؟ تفحص روتين معاناتك واخرج منه.

العلاقات السامة: هناك ثلاثة أصناف فقط من الأشخاص في حياتك: أولئك الذين لا يتدخلون في شؤونك، وأولئك الذين يساعدونك، والنوع الثالث هم الذين يتسببون بإيذائك. الذين

لا يتدخلون في شأنك يتعاملون مع معاناتك على أنها مصدر إزعاج، أو إرباك لهم، وهؤلاء يفضلون أن يظلوا بعيدين لكي يشعروا بأنهم في أحسن حال. أمّا الذين يساعدونك، فلديهم القوة والوعي على فعل الكثير فيما يخص معاناتك أكثر مما تستطيع فعله أنت. أمّا الذين يتسببون بإيذائك فيريدون لوضعك أن يبقى كما هو، لأنهم في أعماقهم لا يملكون السعادة التي لديك. قم بشكل صادق بإحصاء أصدقائك من كل صنف، وهذا الأمر يختلف عندما تحصى أصدقاءك وأفراد عائلتك المحبين. قيّم الآخرين وفق صلتهم بمصاعبك فقط.

بعد أن تقوم بإحصاء واقعي، اتخذ المواقف التالية:

- لن أشارك مشاكلي بعد الآن مع من يريد أن يتركني وحيداً، فذلك ليس جيداً لهم أو لي. إنهم لا يريدون المساعدة، لهذا لن أطلب منهم ذلك.
- سوف أشارك مشاكلي مع أولئك الذين يريدون مساعدتي. لن أرفض عروض المساعدة الحقيقية بدافع الكبرياء، أو عدم الشعور بالأمان، أو الريبة. سأطلب من هؤلاء الناس الانضمام إلي في شفائي، وأجعلهم أهم جزء من حياتي.
- سوف أضع مسافة بيني وبين أولئك الذين يريدون إيذائي. ليس عليّ مواجهتهم، أو أن أحملهم الذنب، أو أجعلهم السبب في تعاستي. لكنني لا أستطيع تحمل امتصاص تأثيرهم السامّ عليّ، فإذا كان ذلك يعني الحفاظ على مسافة بيني وبينهم، فسوف أفعل.

المعتقدات: افحص دوافعك المحتملة لرغبتك في المعاناة. هل تنكر وجود شيء خاطئ ما؟ هل تعتقد أن عدم إظهارك للآخرين أنك تتألم يجعلك شخصاً أفضل؟ هل تستمتع بالاهتمام الذي تحصل عليه عندما تكون مريضاً، أو عندما تكون في محنة؟ هل تشعر بالأمان في كونك وحيداً، ولعدم اضطرابك لاتخاذ خيارات صعبة؟ إن نُظِم الاعتقاد معقدة، فهي تحتجز الذات التي نريد تقديمها للعالم. إنه لمن الأسهل ألا تكون لدينا معتقدات، وهو ما يعني الانفتاح على الحياة، لأنها أمام عينك، فسر معها وفقاً لذكائك الداخلي، وليس وفقاً للأحكام المخزنة. إذا وجدت نفسك محصوراً في معاناتك، ورأيت أنك تعود مراراً وتكراراً إلى الأفكار القديمة نفسها، فاعلم أن نظام الاعتقاد قد حاصرك، ولا يمكنك الهروب من هذا الحصار إلا من خلال إنهاء حاجتك للتمسك بهذه المعتقدات.

الطاقة والأحاسيس: إننا نعتمد على أجسادنا لتخبرنا عندما نتألم، والجسد، مثل العقل، يتبع أنماطاً مألوفة. فالوساوس المرضية، على سبيل المثال، تُمسك بأول علامة على عدم الراحة كرسالة واضحة مفادها أن أجسادنا مريضة بشكل جدي. ففي حالتك، أنت أيضاً تأخذ الأحاسيس المألوفة وتستخدمها لتأكيد معاناتك. إن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، على سبيل المثال، سيفسرون الإرهاق على أنه اكتئاب. أو يفسرون الشعور باستنفاد الطاقة على أنه اكتئاب، لأنهم لم



يحصلوا على ليلة نوم جيدة، أو لأنهم بذلوا أكثر من طاقتهم في العمل. إن طريقة التعامل مع هذه الأحاسيس هو الابتعاد عن التفسير. فبدلاً من أن تكون حزيناً، انظر إلى هذا الأمر على أنه طاقة من الحزن. إن الحزن كالإرهاق، لديه مكون جسدي يمكن تحريره. فبدلاً من أن تكون شخصاً قلقاً: تعامل مع طاقة القلق. إن كل الطاقات يتم تفريغها بالطريقة ذاتها:

- خذ نفساً عميقاً، واجلس بهدوء، واشعر بالإحساس يسري في جسدك.
- اشعر بالإحساس من دون إصدار حكم. كن مع الإحساس فقط.
- دع أيّة مشاعر، أو أفكار، أو طاقات تريد الخروج أن تفعل ذلك – هذا يعني غالباً الإصغاء إلى صوت القلق، والغضب، والخوف، أو الشعور بالأذية. دع الأصوات تقول ما تريد قوله. استمع وافهم ما يجري.
- راقب تلاشي الطاقة قدر المستطاع. لا تطلب التفريغ الكامل للطاقة. اتخذ الموقف الذي يجعل جسدك يتخلّى عن الطاقة المخزّنة بأكثر ما يستطيع.
- كرر هذه العملية بالكامل بعد بضع ساعات، أو في اليوم التالي.

قد يبدو هذا وكأنه نظام قاسٍ، ولكن بما أن المطلوب منك هو أن تُمضي 5 دقائق فقط في اليوم على أي واحدة من هذه

المجالات، فإن خطوات صغيرة تحقق نتائج كبيرة. إن الحالة البسيطة للوعي هي الوضع الافتراضي للطبيعة؛ أمّا المعاناة والتعقيدات التي تحافظ على استمرارها، فهي غير طبيعية، و تهدر الطاقة لتحافظ على كل ذلك التعقيد. إنه من خلال العمل على إقامة حالة أبسط كل يوم، فأنت بهذا تفعل أفضل ما يمكن لأي شخص أن يقوم به لإنهاء المعاناة عن طريق استئصال جذور اللاواقعية.



## السر السادس

### الحرية تروّض العقل

هل تحب عقلك؟ لم يسبق لي أن التقيت بشخص أحب عقله. الناس ذوي الأجسام والوجوه الجميلة غالباً ما يحبون ما وهبته لهم الطبيعة (على الرغم من أن العكس يمكن أن يكون صحيحاً، فالأشخاص الأكثر جمالاً جسدياً أيضاً يمكن أن ينأوا بأنفسهم بسبب عدم الشعور بالأمان، أو بسبب الخوف من الظهور بمظهر غير لائق). إن العقل هو أصعب جزء فينا يمكن أن نحبه، وذلك بسبب شعورنا بأننا محاصرون داخله، ليس في كل الأوقات، ولكن في تلك اللحظات عندما تعترضه مشكلة. الخوف لديه وسيلة للتجوال في العقل كيفما يريد. إن الاكتئاب يجعل العقل مظلماً؛ والغضب يجعله ينطلق في حالة اهتياج يتعدّر السيطرة عليها.

تعمدُ الثقافات إلى ترديد فكرة أن العقل متململ وغير جدير بالثقة. ففي الهند، يقارن التعبير المجازي الأكثر شيوعاً العقل بالفيل البرّي، ويزعم بأن تهدئة العقل تشبه ربط الفيل بوتد. وفي

البوذية يُشَبَّه العقل بالقرود الذي ينظر إلى العالم من خلال حواسه الخمس. فقد عُرِفَ عن القرود الاندفاع والتقلب، وهي عرضة لأن تفعل أي دون سابق إنذار. غير أنّ علم النفس البوذي لا يهدف إلى ترويض القرود بقدر ما يهدف لمعرفة أساليب العقل، وتقبلها، ومن ثم الارتقاء به إلى وعي أسمى يتخطى التقلبات التي يمر بها.

التعابير المجازية لن تأخذك إلى حيث يمكن أن تحب العقل، إذ يتوجب عليك أن تغتر بنفسك على التجربة الفعلية للسلام والهدوء. إن تحرير العقل هو السرّ لكي تقوم بذلك، فعندما يكون العقل حرّاً، فإنه يصبح مستقراً، ويتخلّى عن التملل، ويصبح قناة للسلام. إنه حلٌّ غير متوقع، إذ لا أحد يقول إنه يمكن ترويض الفيل البري أو القرود من خلال تحريره. سيقولون إن الحيوان المتحرر سيصبح أكثر همجية، ومع ذلك فإن هذا السر يستند على التجربة الفعلية: العقل "همجي" لأننا نحاول حصره والسيطرة عليه. إن الانتظام الكامل يكمن في مستوى أعمق، ومن هنا، ينسجم تدفق الأفكار والدوافع مع ما هو صحيح وخير لكل شخص.

إذن، كيف يمكن أن تجعل عقلك حرّاً؟ تحتاج قبل كل شيء لأن تفهم كيف أصبح عقلك محاصراً. فالحرية ليست حالة يمكنك ببساطة دخولها عن طريق فتح الباب، أو كسر مجموعة من الأغلال. العقل قيد نفسه، مثلما يقول الشاعر ويليام بليك عندما تأمل الناس في شوارع لندن:

في صرخة كل رجل  
وفي كل صرخة خوف، لرضيع  
وفي كل صوت، وفي كل إدانة  
أسمع أغلال العقل المزيف

عندما حاول حكماء الهند القدماء أن يفهموا كيف يحصر العقل نفسه، فوضعوا المفهوم الرئيسي للسامسكارا (samskara) (من جذري كلمتين سنسكريتيتين معناهما "التدفق معاً"). السامسكارا هي أ حدود في العقل يجعل الأفكار تتدفق في الاتجاه ذاته. علم النفس البوذي يستخدم المفهوم بشكل متطور من خلال التحدث عن السامسكارات على أنها بصمات في العقل تحيا من تلقاء نفسها. لقد تراكمت السامسكارا الخاصة بك من ذكريات الماضي، وهي تجبرك على الرد بالطريقة المحدودة نفسها المرة تلو الأخرى، وتسلب منك حرية الاختيار (أي الاختيار كما لو أنه يحصل للمرة الأولى).

معظم الناس يبنون الهوية على أساس السامسكارا دون أن يعرفوا أنهم اختاروا القيام بذلك، غير أن القرائن لا يمكن التهرب منها من خلال دراسة شخص عرضة لهجمات الغضب. أما بالنسبة لما يسمى rageaholics، فإن دافع الغضب يشبه "المجهول الغائب" it وهو الشيء الذي تتحكم به قوة من مكان سري. إن انفجار الغضب الذي لا يمكن السيطرة عليه يتكشف على مراحل، المرحلة الأولى: عادة ما تكون هناك بعض الأعراض

الجسدية، كضغط في الصدر، أو هجمة صداع، أو تسرع في ضربات القلب، أو ضيق في التنفس. من هذه الأعراض ينشأ الدافع، ويمكن للشخص أن يشعر بالغضب وهو يتراكم، كما لو أن هناك مياهاً خلف السد. فالضغط يشمل الناحيتين: الجسدية والعاطفية؛ حيث الجسد يريد التخلص من إزعاجاته، والعقل يريد تحرير المشاعر المكبوتة. عند هذه النقطة، يبحث الشخص عموماً عن ذريعة لإشعال هجوم كامل. أما الذريعة فيمكن العثور عليها في مخالفة ما: مهمة لم ينفذها الأطفال، أو نادل بطيء، أو موظف متجر تنقصه الكياسة.

في النهاية، يندلع الغضب، ولا يدرك الشخص الغاضب الضرر الذي أحدثه إلا بعد أن يهدأ: إذ تنتهي نوبة الغضب إلى ندم، ووعد بآلاً يثور مرة أخرى. ثم يدخل في مرحلة الخجل والشعور بالذنب، متعهداً بأن يكبح الدافع في المستقبل، ويفكر العقل بمنطقية، وبمخاطر تنفيس غضب المرء، وعدم جدواه.

بالنسبة لأي دافع غضب، فإنه من الصعب استعادة عنصر الاختيار. عندما يبدأ الدافع بمراكمة البخار، فلا بد للضغط أن يعثر على متنفس. ومع ذلك، يكون هناك تواطؤ في معظم الأحيان: اتفاق ضمني بالسماح للغضب بأن يأخذ طريقه. قرر أشخاص غاضبون في فترة ما في ماضيهم، تبني الغضب كآلية ملتوية للتعامل. لقد شاهدوا الغضب أثناء العمل مع عائلتهم، أو في المدرسة. لقد ربطوا السلطة بالتخويف، ولربما لم تكن لديهم

طريقة أخرى للوصول إلى السلطة. وعادة ما بدوا أنهم غير قادرين على التعبير عن أنفسهم لفظياً ، فيصبح الصراخ بغضب بدلاً عن الكلمات والأفكار. وما إن يصبح الانفجار بالغضب عادةً ، فيتوقفون عن البحث عن سبل أخرى للتنفيس عنه. إن الغضب، الذي يكافحون من أجل وضع حد له ، مرتبط بهم من خلال الحاجة والرغبة: فهم لا يعرفون كيفية الحصول على ما يريدون بدونه.

هذا هو تحليل السامسكارا في جميع أصنافها. والحقيقة أنه يمكنك استبدال التجارب الأخرى للغضب، مثل القلق، والاكتئاب، والإدمان الجنسي، وتعاطي المخدرات، والوسواس القهري، وكلها ستُظهر كيف يمكن للسامسكارا أن تسلب الناس حرية الاختيار. إن الأشخاص الذين يتكيفون معها، غير قادرين على الإفلات من ذاكرتهم السامة، مضيفين بذلك الطبقة تلو الأخرى من الانطباعات. إن طبقات القاع، التي بدأت في مرحلة الطفولة، تحافظ على إرسال رسائلها، وهذا هو السبب في أن البالغين غالباً ما ينظرون في المرأة ويشعرون بأنهم أطفال مندفعون، وخائفون. فالماضي أثناءها لم يعمل بما فيه الكفاية لحل مشكلتهم؛ أي أن السامسكارا تحكم الجانب النفسي من خلال خليط من الخبرات القديمة والبيالية.

إن الذكريات المخزنة أشبه بالرقائق المبرمجة التي تحافظ على إرسال الرسالة نفسها مراراً وتكراراً. عندما تجد أن لديك



ردة فعل ثابتة ، فقد تم بالفعل إرسال الرسالة: لا يستحسن أن تحاول تغيير الرسالة. ومع أن هذا هو بالضبط ما تحاول الغالبية العظمى من الناس فعله لترويض العقل ، إلا أنهم يتلقون الرسالة التي لا يحبونها ، وردّة فعلهم هي واحدة من ثلاثة أشياء:

التلاعب

السيطرة

الإنكار

فإذا نظرت إليهم عن كثب ، فسيتضح أن كل هذه التصرفات الثلاثة تأتي بعد حقيقة أنهم: يتعاملون مع فوضى العقل كسبب للكرب ، أكثر من كونه دلالة. ولهذه الحلول المفترضة آثار سلبية هائلة.

**التلاعب** هو الحصول على ما تريد من خلال تجاهل أو إيذاء رغبات الآخرين. المتلاعبون يستخدمون السحر ، والإقناع ، والنمق ، والخداع ، والتضليل. أمّا الفكرة الأساسية فهي: " لا بد لي من خداع الناس لجعلهم يعطونني ما أريد " ، وعندما ينغمسون بالفعل في ألاعيبهم ، فإنهم يتخيلون أنهم يقدمون خدمة لضحاياهم. بعد كل هذا ، من ذاك الذي لا يشعر بالرضا من مساعدة شخص ممتع للغاية؟ يمكنك أن تُمسك نفسك عن الوقوع في هذا السلوك عندما لا تصغ إلى هؤلاء ، وعندما تتجاهل ما يريدون ، وعندما تزعم بأن رغباتك لا تكلف الآخرين شيئاً. هنالك أيضاً علامات خارجية تدلّ على التلاعب ، فوجود

المتلاعب، يجلب التوتر، والضغط، والتذمر، والخلاف إلى الحالة. بعض الناس يستخدمون التلاعب المستتر، فهم يخرجون بسيناريوهات مثل: "أنا مسكين" لاستجلاب التعاطف والشفقة من الآخرين. أو يضعون عثرات خفية تُشعرُ بالذنب بهدف جعل الآخرين يعتقدون أن ما يريدونه هو شيء خاطئ. في الحقيقة، ينتهي التلاعب عندما تتوقف عن افتراض أن رغباتك هي في غاية الأهمية. بعد ذلك يمكنك أن تُعيد الاتصال بالآخرين، وتبدأ تثق في أن رغباتهم يمكن أن تتماشى مع رغباتك. عندما لا يكون هناك تلاعب، فسيشعر الناس بأن ما يريدونه شيء يستحق الاهتمام، ويثقون بأنك إلى جانبهم، ولا ينظرون إليك كشخص يؤدي دوراً، أو كمندوب مبيعات، وما من أحد يشعر بأنه خُدرع.

**السيطرة** تجبر الأحداث الناس كي تفعل الأشياء على

طريقتك. السيطرة هي قناع كبير لعدم الشعور بالأمان. إن الأشخاص الذين يستخدمون هذا السلوك يخشون بشدة السماح للآخرين بأن يكونوا كما هم، لذا فإن المسيطر يفعل باستمرار كل ما يلزم للإخلال بتوازن الآخرين، والفكرة الضمنية في ذلك هي: "إذا استمروا في توجيه اهتمامهم نحوي، فلن يدعوني وشأني". عندما تجد أنك تضع الأعذار لنفسك، وتلقي اللوم على الآخرين، أو عندما تشعر ضمناً أنه ما من أحد يظهر لك ما يكفي من الامتثال أو التقدير، فالعيب ليس فيهم: فأنت تظهر الحاجة إلى السيطرة. إن العلامات الخارجية لهذا السلوك تأتي من

أولئك الذين تحاول السيطرة عليهم: إنهم متوترون ومتصلبون، ويشتكون من عدم الإصغاء لهم؛ ويسمّونك بالرئيس المتطلب، أو المثالي. غير أن السيطرة تبدأ في الزوال عندما تعترف بأن أسلوبك ليس الأسلوب الصحيح بالضرورة. يمكنك الإصغاء لحاجتك إلى السيطرة عن طريق إمساك نفسك عن الشكوى، أو إلقاء اللوم، أو الإصرار على أنه ما من أحد محقّ سواك، وتتوقف عن الإتيان بعذر تلو الآخر لتثبت أنك غير مُلام. إنك بمجرد التوقف عن السيطرة، سيتنفّس الناس من حولك الصعداء، ثم يسترخون ويضحكون، فقد شعروا بالحرية في أن يكونوا كما يريدون أن يكونوا، دون انتظار موافقتك.

**الإنكار** هو التطلّع إلى تخطي المشكلة بدلاً من مواجهتها. إن علماء النفس يعتبرون الإنكار هو السلوك الأكثر صيبانية من بين ثلاثة سلوكيات، وذلك بسبب ارتباطه بالضعف بشكل وثيق. الشخص الناكِر يشعر بالعجز عن حل المشاكل، مثلما يشعر الطفل الصغير. الخوف يرتبط بالإنكار، وكذلك حاجة الطفل للحب في مواجهة عدم الشعور بالأمان. أمّا الفكرة الضمنية فهي: "ليس علي أن ألاحظ ما لا يمكنني تغييره أساساً". والحقيقة أنه يمكنك منع نفسك من الخوض في الإنكار عندما تعاني من نقص التركيز، والنسيان، والتسويف، ورفض مواجهة من يؤذونك، والتفكير الرغبوي، والأمل الكاذب، والارتباك. إن الدلالة الخارجية الرئيسية هي أن الآخرين لا يعتمدون عليك،

أو لا يلتفتون إليك عندما تكون هناك حاجة إلى حل ما. الإنكار يدافع بشكل أعمى من خلال حرف انتباهك عن التركيز. كيف يمكن أن تُتَّهم بالفشل في شيء حتى لو لم تراه؟ يمكنك تخطي الإنكار عبر مواجهة الحقائق المؤلمة، والتعبير بصدق عما تشعر به هو الخطوة الأولى. أما بالنسبة للشخص الذي يكون في حالة إنكار عميق، فإن أي شعور يجعلك تعتقد أنك غير آمن، هو عادةً أحد الأشياء التي عليك مواجهتها. يبدأ الرفض في الزوال عندما تشعر بأنك مُركَّز، ويَقْظ، ومستعدٌّ للمشاركة رغم مخاوفك.

كل هذه السلوكيات تحاول إثبات المستحيل. فالتلاعب يحاول إثبات أنه يمكنك أن تجعل أي شخص يفعل ما تريد. السيطرة تحاول إثبات أن لا أحد يستطيع رفضك ما لم تقل ذلك. الإنكار يحاول إثبات أن الأشياء السيئة سوف تزول إذا لم تكن تنظر إليها. لكن الواقع هو أن الآخرين يمكن أن يرفضوا القيام بما تريد، ويمكن أن يتجاوزوك دون سبب وجيه، ويمكن أن يتسببوا لك بمشكلة سواء واجهت ذلك أم لا. في الحقيقة، ليس بإمكان أحد منا أن يتوقع إلى متى سيحاول بعناد إثبات العكس، بيد أن هذا السلوك سينتهي تماماً عندما نعترف بالحقيقة.

الأمر الثاني الذي يجب أن نعرفه حول السامسكارات هي أنها ليست صامته، فهذه الانطباعات العميقة في العقل لها صوت؛

إننا نسمع رسائلها المتكررة كلمات في رؤوسنا. فهل يمكن تمييز الصوت الحقيقي من الصوت المزيّف؟ هذا سؤال مهمّ لأنه لا يمكنك التفكير دون أن تسمع بعض الكلمات في رأسك.

في أوائل القرن التاسع عشر، طُرد قس غامض من كنيسته، وهذا القس كان يُعرف باسم ماجستر ألد. أُدين بالتمرد على سلطة الكنيسة بسبب ادعائه بأنه تلقى إلهاماً مباشراً من الله. فبينما كان يعظ من على المنبر، أخذ يزعم أنه عندما يتحدث بصوت عال، فهو يتحدث بلسان الوحي، في حين أنه عندما يتحدث بشكل طبيعي وبصوت منخفض، فإنه يتحدث بلسان حاله.

هذا السلوك الغريب قاد رعيته إلى الاعتقاد بأن قسّهم لا بد وأنه مجنون، وبالتالي لم يكن أمامهم خيار سوى طرده. ومثلما حدث، فقد وصلت أخباره إلى فيلسوف دانماركي عظيم يدعى سورين كيركيغارد، والذي طرح السؤال الدقيق الحقيقي: هل سبق وتم إثبات أن شخصاً ما سمع صوت الله؟ ما هو السلوك أو العلامة الخارجية التي تسمح لأي شخص بأن يميّز الوحي الحقيقي من الوحي الزائف؟ ربما تُشخّص حالة القس المطرود على أنها فصام رهابي paranoid schizophrenic إذا أظهر الأعراض نفسها اليوم. لقد خلص كيركيغارد إلى أن ألد لم يكن يتحدث بصوت الله، لكنه لاحظ أيضاً أنه ما من أحد فينا يعرف من أين يأتي صوتنا الداخلي. إننا نتقبل هذه الأصوات بكل بساطة، تماماً مثلما نتقبل سيل الكلمات التي تملأ رؤوسنا.

قد يدّعي شخص متدين بشدة بأن كل صوت داخلي هو نسخة عن صوت الله. على أية حال، فإن الشيء المؤكّد هو أننا: كلنا نسمع أصواتاً داخلية لجوقة صاخبة. إنها تدمّر، ومجاملة، وتزلف، وإصدار أحكام، وتحذير، واشتباه، وجحود، وثقة، وشكوى، وأمل، وحب، وخوف من دون سبب محدد. إنه من السهل القول إن كلاً منا لديه جانب جيّد، وجانب سيئ - والحقيقة أنه لدينا آلاف الجوانب المُشكّلة من تجارب الماضي. كما أنه يستحيل فرز الأصوات الكثيرة التي أسمعها: فأشعر أن بعضها مدفون منذ مرحلة الطفولة، وبعضها الآخر منذ مرحلة البلوغ، من بينها ما هو مؤلم، وأسمع أشخاصاً من ماضيّ، حكموا عليّ وآذوني. كما أن كل صوت يعتقد أنه يستحقّ كلّ انتباهي، في غفلة عن الأصوات الأخرى التي تعتقد الأمر ذاته. والواقع أنه لا توجد ذات مركزية تصعد فوق هذه الجلبة لتُخمد عريضة الآراء، والمطالب، والاحتياجات.

في أيّ لحظة معيّنة، ومهما كان الصوت الذي أدفع بأكبر قدر من الاهتمام له لكي يصبح صوتي، فليس ذلك إلّا لأكون بعيداً عن الأنظار عندما ينحرف انتباهي. إن الجموح الذي يدفعني بهذه الطريقة أو تلك، هو دليل حيّ على التفكك الذي أصبحت عليه.

إذن، كيف يمكن ترويض جوقة الصراخ هذه؟ وكيف يمكنني استرداد الشعور بالذات بما يتناسب مع الحقيقة

الواحدة؟ الجواب مرة أخرى هو: الحرية، ولكن بطريقة أكثر تميزاً. ينبغي أن تحرر نفسك من القرارات، والصوت الذي في رأسك سيهدأ بمجرد التوقف عن صنع الخيارات. إن السامسكارا هي خيار تتذكره من الماضي، وكل خيار قد غيّرك بشكل جزئي. هذه عملية بدأت منذ الولادة، وتستمر حتى يومنا هذا. فبدلاً من محاربتها، نعتقد جميعاً أننا يجب أن نُبقي على إجراء الخيارات، وبالنتيجة، نحافظ على إضافة سامسكارات جديدة، وتعزيز القديمة. ( في البوذية، تسمى هذه بعجلة السامسكارا، لأن ردود الأفعال القديمة نفسها تُعاد مراراً وتكراراً. فعجلة السامسكارا بالمعنى الكوني تقود الروح من حياة إلى أخرى – إن البصمات القديمة تدفعنا إلى مواجهة المشاكل ذاتها المرة تلو الأخرى، حتى ما بعد الموت). لقد كتب كيركيفارد: إن الشخص الذي وجد الله، قد حرر نفسه من الخيارات. لكن ما هو شعورك بأن يقوم الله باتخاذ قراراتك نيابة عنك؟ أعتقد أنك يجب أن تكون مرتبطاً بعمق مع الله حتى تقترب من الإجابة على هذا السؤال.

ولكن في حالة الوعي البسيط، يبدو أن الخيارات الأكثر تطوراً تأتي من تلقاء نفسها. ففي حين تعاني الأنا من العذاب على صعيد كل تفاصيل هذه الحالة، فإن الجزء الأعمق من وعيك يعرف ما ينبغي القيام به أصلاً، وخياراته تظهر ببراعة مذهلة وتوقيت مثالي. ألم يختبر الجميع ومضات من الوضوح عرفوا فيها

فجأة ما الذي ينبغي فعله بالضبط؟ إن انعدام الخيار للوعي هو اسم آخر للوعي الحر. وبتحرير صانع الخيار الداخلي، تستعيد حقلك في العيش من دون حدود، وتتصرف وفق إرادة الله بثقة كاملة.

هل بتنا محاصرين ببساطة بفعل الاختيار؟ إنها فكرة مذهشة لأنها تعاكس السلوك المستمر مدى الحياة. بالنسبة لنا جميعاً، فإن الحياة التي عشناها هي خيار واحد ولمرة واحدة. إن العالم الخارجي أشبه بدكان ضخم يقدم مجموعة من الاحتمالات، والجميع يتسوقون في الدكان، لذا أحاول بشكل مقتصد اختيار ما هو الأفضل بالنسبة لي. إن معظم الناس يعرفون أنفسهم من خلال ما عادوا به في جعبتهم إلى المنزل: من مسكن، أو عمل، أو سيارة، أو أطفال، أو مال. ولكن في كل مرة تختار A على B، فأنت تُجبرُ على أن تترك خلفك جزءاً ما من الحقيقة الواحدة، محدداً نفسك (وبشكل اعتباطي تماماً) بخيارات انتقائية.

البديل هو وقف التركيز على النتائج، والنظر إلى السبب. من هو صانع الخيار هذا الذي في داخلك؟ هذا الصوت هو من مخلفات الماضي، ومن تراكم القرارات القديمة التي تستمر إلى ما بعد زمنها. أمّا الآن، فتعيش تحت وطأة نفسك الماضية التي لم تعد حيّة، لذا يجب عليك حماية آلاف الخيارات التي تشكل هذه الذات الميّتة، رغم أن صانع الخيار يمكن أن يعيش حياة أكثر



حرية بكثير. لو أن الخيارات حدثت في الوقت الحاضر، وكانت مقدرة حق قدرها الآن، فلن يبقى شيء تتمسك به، وعندها لن يتراكم الماضي ليتحول إلى عبء ثقل.

ينبغي أن يكون الخيار طبيعياً، فجسدك يوحى أساساً بأن هذا هو الطريق الطبيعي ليكون موجوداً. فكما رأينا في وقت سابق، فإن كل خلية لا تحافظ إلا على ما يكفي من الغذاء والأكسجين للبقاء على قيد الحياة لبضع ثوان. الخلايا لا تخزن طاقة أكبر، لأنها لا تعرف ما سيأتي لاحقاً. إن الاستجابات المرنة هي أكثر أهمية من الاكتناز لأجل البقاء. من وجهة نظر أحادية، فإن هذا يجعل خلاياك تبدو ضعيفة جداً وغير محمية، ورغم أنها قد تبدو هشة كخلية، إلا أنه لا يمكن إنكار ملياري سنة من التطور.

الجميع يعرف كيف يختار، ولكن قلة من يعرفون كيف يتخلون. غير أنه لا يمكنك تعلم مهارة التخلي إلا من خلال التخلي عن كل تجربة جعلتها غرفة للتجربة التالية. إن مهارة التخلي يمكن تعلمها، وبمجرد أن تتعلمها، فسوف تستمتع بالعيش بعفوية أكثر بكثير.

## التخلي

### كيف تختار دون أن تغدو مُحاصراً

استفد إلى أقصى الحدود من كل تجربة  
لا تقلق بشأن القرارات الصائبة والخطئة  
توقف عن الدفاع عن صورتك الذاتية  
تجاوز المخاطر  
لا تتخذ قراراً عندما تنتابك الشكوك  
انظر إلى الإمكانيات في كل ما يحدث  
اعثر على تيار الفرص

### الاستفادة إلى أقصى الحدود من كل تجربة:

العيش بشكل كامل هي العبارة التي ثَمَّجْتُ في الثقافة الشعبية أينما وجدت. وليس أمامي سوى تشغيل التلفزيون بشكل عشوائي حتى تهاجمني الرسائل التالية: "إنه أفضل رجل يمكن

أن تحصل عليه"، "الأمر أشبه بوجود ملاك إلى جانبك"، "كل حركة سلسلة، وكل كلمة تُثَلِّج الصدر. لا أريد أن أفقد هذا الشعور"، "انظر، إنهم يبتسمون. لقد فُزْتُ، إنهم يعودون إلى المنزل". ما الذي يتم بيعه هنا؟ إنها أوهامٌ لمتعةٍ حسيةٍ شاملة، وأوهام الحالة الاجتماعية، والانجذاب الجنسي، وأوهام صورة الذات لشخص حقق فوزاً. ومثلما يحدث، فإن كل هذه العبارات تأتي من البرنامج التجاري نفسه لشفرات الحلاقة، بيد أن عيش الحياة بالكامل هو تقريباً جزء من أي حملة إعلانية. على أية حال، فإن ما تم حذفه، هو حقيقة ما يعني فعلياً: التجربة الكاملة لشيء ما. ولكن بدلاً من البحث عن الإجهاد الحسي الذي يستمر إلى الأبد، سوف تجد أن التجارب تحتاج إلى أن تشغل بها على مستوى المعنى والعاطفة.

المعنى شيء جوهري، فإذا كانت هذه اللحظة تهمك حقاً، فسوف تختبرها بالكامل. إن العاطفة تدخل في بعد الارتباط أو التوليف: وهي التجربة التي تلامس قلبك وتجعل المعنى أكثر خصوصية. إن الإحساس الطبيعي الصافي، والحالات الاجتماعية، والانجذاب الجنسي، والشعور بالفوز، هي إحساسات سطحية عموماً، ولهذا السبب يتعطش لها الناس بشكل متكرر. فإذا أمضيت بعض الوقت مع الرياضيين الذين فازوا في مئات الألعاب، أو مع العازبين النشيطين جنسياً، ممن مارسوا الحب مع مئات الشركاء، فسوف تكتشف أمرين على الفور: (1) الأرقام

لا يعول عليها كثيراً، فالرياضي عادة لا يشعر في أعماقه بأنه فائز، والمنتصر الجنسي عادة لا يشعر في أعماقه بأنه جذاب أو بالجدارة. (2) كل تجربة تجلب نتائج لا قيمة لها؛ فرعشة الفوز، أو الذهاب إلى السرير تصبح شيئاً فشيئاً أقل إثارة، وتدوم وقتاً أقصر.

لتجربة هذه اللحظة بالكامل، أو أي لحظة، يعني الانغماس بشكل كامل. إن لقاء شخص غريب يمكن أن يكون عابراً، وبلا معنى تماماً، فعلى سبيل المثال، يُمكن للقاء شخص غريب أن يكون عابراً وبلا معنى تماماً ما لم تدخل عالم الشخص عن طريق معرفة شيء واحد على الأقل يكون ذا معنى بالنسبة لحياته/ أو حياتها، وتتبادل شعوراً حقيقياً واحداً على الأقل معه). إن التوليف مع الآخرين هو تدفق دائري: ترسل نفسك إلى الآخرين؛ ثم تستقبلهم عندما يردّون عليك. لاحظ كيف أنك لم تكن تفعل ذلك في كثير من الأحيان. تقف في الخلف وتعزل نفسك، وترسل فقط إشارات أكثر سطحية وتستقبل القليل، أو لا يرتدُّ إليك شيء.

ينبغي للدائرة نفسها أن تكون موجودة، حتى عندما لا يكون هناك طرف آخر. تأمل الطريقة التي يقوم فيها ثلاثة أشخاص بمراقبة غروب الشمس ذاته. الشخص الأول تتابيه الهواجس بشأن صفقة تجارية، ولا يرى حتى غروب الشمس، رغم أن عينيه تسجلان الفوتونات التي تقع على شبكية عينيه.

الشخص الثاني يفكر: " غروب شمس لطيف. لم نحظْ بمشهد مثله منذ مدّة". أمّا الشخص الثالث فهو فنان يبدأ على الفور برسم المشهد. الفرق بين الأشخاص الثلاثة هي أن الأول لم يرسل شيئاً، ولم يستقبل شيئاً، والشخص الثاني سمح لوعيه بتلقي غروب الشمس، ولكن ليس لديه الوعي لإعادته إليها: كان رده محفوظاً عن ظهر قلب. أمّا الشخص الثالث، فكان الوحيد الذي أكمل الدائرة: لقد استغرق في الغروب وحوّله إلى استجابة خلاقة أعادت إرسال وعيه إلى العالم مع شيء يمكن تقديمه.

إذا أردت الحصول على تجربة حياة كاملة، فعليك أن تكمل الدائرة.

### القرارات الصائبة والخاطئة:

إذا توجست مما إذا كنت تتخذ القرارات الصائبة أم الخاطئة، فأنت تفترض أن الكون سيكافئك على القرارات الصائبة، وسيعاقبك على الأخرى، وهذا ليس افتراضاً صحيحاً، لأن الكون يتّسم بالمرونة: فهو يتكيّف مع كل قرار تتخذه. الصحيح والخاطئ ليسا سوى تركيبات عقلية. يمكنني في الحال سماع اعتراضات عاطفية قوية على هذا: ماذا عن السيّد صحيح؟ ماذا عن العمل المثالي؟ ماذا عن شراء أفضل سيارة؟ في الحقيقة كلنا معتادون على النظر إلى الناس، والعمل، والسيارات، كمستهلكين يريدون قيمة أفضل مقابل أموالهم. لكن القرارات

التي يسمونها صحيحة وخاطئة هي في الواقع تسميات اعتباطية. إن السيد صحيح هو واحد من مئات بل آلاف الأشخاص الذين يمكن أن تقضي حياتك معهم بشكل مُرضٍ. كما أن أفضل عمل هو شيء يستحيل تعريفه، نظراً إلى أن تلك الأعمال تتحول إلى أعمال جيدة أو سيئة وفقاً لمجموعة من العوامل التي تلعب دورها، فقط بعد بدء العمل. (من الذي يعرف مسبقاً ماذا سيكون وضع زملائك في العمل، وما هو مناخ التعاون، وما إذا كنت ستمتلك الفكرة الصائبة في اللحظة المناسبة؟) وربما يحصل حادث لأفضل سيارة بعد يومين من شرائك لها.

الكون ليس لديه أجندة ثابتة، فما إن تتخذ أي قرار، حتى يعمل الكون وفقاً لذلك القرار. فليس هناك شيء صحيح أو شيء خاطئ، بل هي سلسلة من الاحتمالات تتغير مع كل تفكير، وشعور، وفعل تختبره. فإذا بدا ذلك غامضاً جداً، فارجع لجسدك مرة أخرى. إن كل إشارة حيوية ذات دلالة – مثل درجة حرارة الجسد، ومعدل ضربات القلب، واستهلاك الأوكسجين، ومستوى الهرمون، ونشاط الدماغ، إلخ... – كلها تتغير في لحظة أن تقرر فعل أي شيء. إن عمليات الأيض (التمثيل الغذائي) للعداء لا تستطيع أن تكون منخفضة مثل عملية الأيض للشخص الذي يقرأ كتاباً، ذلك أنه بدون زيادة كمية الهواء وتسارع معدل ضربات القلب، فسوف يخنق العداء وينهار، وتتشنج عضلاته.

القرارات هي إشارات تخبر جسدك، وعقلك، والبيئة المحيطة بالتَّحَرُّك في اتجاه معين. قد يظهر فيما بعد أنك تشعر بعدم الرضا عن المنحى الذي اتخذته، ولكن أن تقلق بشأن القرارات الصائبة والخطئة، هو أمر يشبه تماماً عدم اتخاذ أي توجّه على الإطلاق. ضع في اعتبارك أنك صانع الخيار، وهو ما يعني أنك أكثر أهمية بكثير من أي خيار اتخذته من قبل، أو ستتخذه.

### الدفاع عن صورتك الذاتية :

لقد بنيت على مر السنين صورة مثالية قمت بتعريفها على أنها "أنا". في هذه الصورة التَّقَطَّت كل الأشياء التي تريد أن تراها تعبّر بصدق عن نفسك، ومستبعداً منها كل الأشياء المشينة، والآثمة، والجوانب المثيرة للخوف التي من شأنها أن تهدد ثقتك بنفسك. غير أن الجوانب ذاتها التي تحاول إبعادها، تعود كأصوات في رأسك على نحو أكثر إلحاحاً وإصراراً. إن الإبعاد يخلق الفوضى في حوارك الداخلي، وبهذا يؤدي إلى تآكل الصورة المثالية حتى عندما تحاول أن تفعل كل شيء لكي تبدو بصورة جيدة، وتشعر بالرضا عن نفسك.

أن تشعر بالرضا عن نفسك حقاً، هو أن تتبذ صورتك الذاتية، وستجد نفسك على الفور أكثر انفتاحاً، واسترخاءً، ولا تحتاج للدفاع عن نفسك. إنه من المفيد أن نتذكر التعليق

المذهل للمعلم الروحي الهندي الشهير نزار كاداتا ماهاراج: إذا لاحظت؛ لا تكون لديك ذاتاً إلا عندما تكون في ورطة" إذا كان يبدو لك هذا شيئاً غير قابل للتصديق، فتخيل نفسك تسير في منطقة خطيرة ضمن جزء سيئ من المدينة، ونظرات كل من حولك تجعلك عصبياً، وصوت اللهجات غير المألوفة تذكرك بأنك مختلف عن هؤلاء الناس، ففي الاختلاف تشعر بالخطر. إن الإحساس بالتهديد يجعلك تتسحب عبر الانكماش الداخلي، وهذا يحدث فجوة أوسع بينك وبين ما تخاف منه. ورغم هذا التقهقر إلى الذات المنعزلة، والمنكمشة، إلا أنه لن يحميك من أي شيء، لأنه تقهقر وهمي، ومع اتساع الفجوة، فلا يمكنك سوى التأكد من أن ما يفيدك - مثل النظر بثقة وطمأنينة - لا يمكن أن يحدث. إن ما قصده ماهاراج هو أن ما نسميه الذات، ما هو إلا انكماش حول جوهر فارغ، في حين يفترض في الحقيقة أن نكون أحراراً، وأن يكون وعينا متّسعاً.

يتم إنفاق الكثير من الوقت في محاولة مساعدة الذات على تحويل صور الذات السيئة إلى أخرى حسنة. وبالرغم من أن ذلك يبدو أمراً معقولاً، إلا أن جميع الصور الذاتية تقع في المصيدة نفسها: إنها تستمر في تذكيرك أين كنت، وليس من تكون. إن كل فكرة "أنا، ولي" تقوم على الذكريات، وهذه الذكريات في الحقيقة ليست أنت. غير أنك إذا حررت نفسك من صورتك الذاتية، فسوف تكون حراً في الاختيار كما لو أنها المرة الأولى.



إن صورة الذات تُبقي الحقيقة بعيدةً، لاسيما على الصعيد العاطفي، فكثير من الناس لا يريدون الاعتراف بما يشعرون به حقاً. فصورتهم الذاتية تملي عليهم، على سبيل المثال، أن إظهار الغضب، أو القلق غير مسموح به. مثل هذه المشاعر لا تتفق مع "نوع الشخص الذي أريد أن أكون". إن بعض المشاعر تبدو خطيرة للغاية في أن تكون جزءاً من الصورة المثالية لذاتك، ولهذا تتبنى التمويه الذي يستبعد تلك المشاعر. إن الخوف والغضب المتأصل، ينتميان إلى هذه الفئة، ولكن للأسف، هذه هي الحال بالنسبة للفرح الهائل، أو النشوة، أو العفوية الحرة. غير أنك تتوقف عن أن تكون محكوماً بالصورة الذاتية في الحالات التالية:

- عندما تشعر بما تشعر.
- عندما لا تعود تستاء من شيء.
- عندما تتوقف عن تخمين كيف سيجعلك الوضع تبدو.
- عندما لا تستثني الأشخاص الذين تشعر أنهم متفوقون عليك، أو أدنى منك.
- عندما تتوقف عن القلق بشأن ما يعتقد الآخرون عنك.
- عندما لا تعود تتتابك الهواجس بشأن المال، والمكانة، والممتلكات.
- عندما لا تعود تشعر بالحاجة للدفاع عن آرائك.

## تجاوز المخاطر:

طالما أن المستقبل لا يزال في علم الغيب، فإن كل قرار ينطوي على قدر من المخاطرة. تلك هي القصة التي تبدو مقبولة، على الأقل على الصعيد الكوني. قلنا سابقاً إن بعض الأطعمة تجعل الشخص عرضة للإصابة بالسرطان، والنوبات القلبية على سبيل المثال، وبالتالي فإن الشيء العقلاني هو قياس درجة الخطر، والبقاء عند الجانب المنخفض من مؤشر الأرقام. غير أن الحياة نفسها لا يمكن قياسها كمياً، ذلك أن كل دراسة تبين حقيقة قابلة للقياس حول أمراض القلب (على سبيل المثال، الرجال الذين يشربون لتراً من الحليب يومياً معرضون بنسبة 50٪ للإصابة بنوبة قلبية حادة)، وهناك دراسة أخرى تبين أن التوتر يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب فقط إذا كنت عرضة للإجهاد (بعض الأشخاص يستفيدون بالفعل من التوتر ويتغذون عليه).

الخطر شيء ميكانيكي، فهو يدل ضمناً على عدم وجود ذكاء خلف المشهد، ذلك أن عدداً من عوامل معينة تؤدي إلى نتائج معينة. يمكنك أن تتجاوز المخاطر من خلال معرفة أن هناك ذكاء لانهائي يعمل في البعد الخفي من حياتك، وعلى مستوى هذا الذكاء تكون خياراتك مدعومة دائماً. إن المغزى من البحث عن المخاطر هي رؤية ما إذا كانت طريقتك في العمل معقولة: أي

أنك لن تعتمد على تحليل المخاطر لكي تتجاوز عوامل أكثر أهمية بكثير، فالحقائق ذاتها هي التي ترجح عند مستوى الوعي الأعمق:

هل يبدو هذا الخيار مناسباً لي؟

هل أنا مهتم إلى أين سيقودني هذا الخيار؟

هل أحب إشراك الناس؟

هل هذا الخيار جيد لكل عائلتي؟

هل يعطي هذا الخيار معنى لدوري في الحياة؟

هل أشعر بمسوّغ أخلاقي لاتخاذي هذا الخيار؟

هل يساعدني هذا الخيار على التطور؟

هل أملك الفرصة لأكون أكثر إبداعاً وإلهاماً من خلال ما

أنا سقُدمُ عليه؟

عندما تسير هذه الأشياء على نحو خاطئ فإن تلك الخيارات لا تعمل. قد تكون المخاطر ذات صلة بالأمر، لكنها غير حاسمة. والأشخاص الذين يستطيعون تقييم خياراتهم عند أعمق مستوى من الوعي هم أشخاص يضعون أنفسهم في مرتبة الذكاء اللامحدود، وبذلك يمتلكون فرصة للنجاح أكبر من تلك التي يملكها شخص يحطم الأرقام القياسية.

## عندما ينتابك الشك :

قبل كل شيء ، من الصعب أن تتخلى عندما لا تعرف ما إذا كنت قد اتخذت القرار الصائب. إن الشك يعمل بوتيرة بطيئة ، ويربطنا بالماضي. إن الكثير من العلاقات تنتهي بالطلاق بسبب نقص الالتزام. لكن هذا النقص يتفاقم مع مرور الوقت: لقد كان النقص موجوداً منذ البداية ، ولم يتم إيجاد حل لهذه المشكلة مطلقاً. إنه لمن المهم عدم اتخاذ قرارات حاسمة عندما تكون في حالة شك ، فالكون يدعم الأفعال حالما تبدأ ، وهو الأمر ذاته عندما نقول إنه بمجرد أن نتخذ اتجاهًا ، فانت تضع الميكانيكية في حالة حركة يصعب عكسها. فهل بمقدور امرأة متزوجة أن تبدو بكل بساطة غير متزوجة لأنها تريد ذلك؟ أو هل يمكنك ببساطة أن تشعر بأنك لست ابناً لوالديك لأنك تعتقد أنه من الأفضل أن يكون لديك أبوين مختلفين؟ في كلتا الحالتين ، بمجرد أن يحصل الارتباط في وضع ما ، فسيكون ارتباطاً قوياً. ومع ذلك ، عندما تكون في حالة شك ، فأنت تضع الكون في حالة انتظار لفترة من الوقت ، وهو لا يفضل اتجاهًا محددًا.

هناك جانب جيد في هذه الوقفة ، وآخر سيئ. فالجانب الجيد هو أنك تمنح نفسك حيزاً لكي تصبح مدركاً للكثير من الأشياء ، ومع المزيد من الإدراك يمكن للمستقبل أن يوفر لك أسباباً جديدة لكي تتصرف بطريقة أو بأخرى. أما الجانب السيئ ، فهو أن الكسل ليس مثمرًا: فبدون خيارات لا يمكنك

أن تنمو وتتطور. إذا استمرت الشكوك، فعليك أن تخرج من الركود. إن معظم الناس يفعلون ذلك عبر الاندفاع نحو الخيار التالي، وهو التمسك بالحياة بطريقة ردة الفعل التلقائية بعد إخفاق ما: "إن هذا لم يُجد نفعاً، لذا الأفضل لي أن أفعل شيئاً آخر، ولا يهم ما هو".

عادة، الناس الذين يكونون على وشك اتخاذ قرارات غاية في العشوائية – إذ يختارون بشكل متهور المنزل التالي، أو العمل التالي، أو العلاقة التالية التي تظهر – تنتهي إلى أن تصبح موضع تقدير أكثر من اللازم. إنهم يُمضون الكثير من الوقت في احتساب المخاطر، وينظرون في جميع الإيجابيات والسلبيات، ويقيمون كل سيناريوهات الاحتمالات السيئة، بحيث ما من خيار يبدو صحيحاً، فيدفعهم الإحباط الهائل لكسر الجمود. بيد أن الأمر المثير للسخرية، هو أن مثل هذه القفزات غير المنطقية لا تجدي في بعض الأحيان. إن الكون لديه مما يخبئه لنا أكثر مما نتوقع، والخيارات السيئة في كثير من الأحيان تُحلُّ على نحو سلس في نهاية المطاف لأن طموحاتنا الخفية تعرف إلى أين نحن ذاهبون.

ومع هذا، فإن الشك هو أمر مدمر لميزة أن الوعي يحاول أن يجلب لك المعرفة. فعلى المستوى العميق: أنت العارف للحقيقة، والشك هو دلالة تشير إلى أنك لست على اتصال مع العارف في الداخل، وهو عادةً ما يعني أنك تبحث خارج نفسك عندما يتوجب

عليك أن تتخذ خياراً، بالتالي فإن قرارك سيستند إلى الخارج. إن أقوى العوامل الخارجية بالنسبة لمعظم الناس تتمثل فيما يعتقدونه الآخرون، لأن التكيف هو الطريق الأسهل. لكن التكيف يشبه احتضان الكسل. فالقبول الاجتماعي هو القاسم المشترك الأدنى للذات: ذاتك أنت كوحدة اجتماعية أكثر من كونك شخصاً فريداً. لذا اكتشف من أنت حقاً، ودع التكيف يكون آخر ما تفكر به، سواء حصل أم لم يحصل، ففي أيّ من الحالتين لن يعود الشك في نفسك موجوداً.

لا توجد وصفة معينة لإزالة الشكوك، لأن إيجاد العارف في الداخل هو مسألة شخصية. عليك الالتزام بتوسيع وعيك. عليك ألا تشك في شيء واحد: وهو أنك إذا تحولت إلى الداخل، واتبعت الطريق الذي يقودك إلى ذكائك الداخلي، فسيكون العارف هناك بانتظارك.

### رؤية الإمكانيات:

سيكون من الأسهل أن تتخلى عن النتائج إذا سار كل خيار بشكل جيّد. ولماذا لا؟ في الحقيقة الواحدة لا توجد تحولات خاطئة، وإنما هناك تحولات جديدة فقط. غير أن شخصية الأنا تحب أن تكون الأشياء مترابطة: أن أكون اليوم في المرتبة الثانية أفضل من أن أكون في المرتبة الثالثة يوم أمس، وغداً أريد أن أكون في المرتبة الأولى. هذا النوع من التفكير الخطي يدل على

مفهوم غير ناضج للتقدم، فالتقدم الحقيقي يحدث في عدة أبعاد. إن ما يحدث لك يؤثر على تفكيرك، وشعورك، وعلاقتك بالآخرين، وعلى تصرفك في وضع معين، وعلى الانسجام مع محيطك، ونظرتك إلى المستقبل، أو نظرتك إلى نفسك. لذا يجب أن تتطور كل هذه الأبعاد لكي تتطور أنت.

حاول أن ترى الإمكانيات في كل ما يحدث، وإذا لم تحصل على ما توقعته، أو على ما كنت تتمناه، فاسأل نفسك: "أين يفترض أن أنظر؟". إن هذا موقف متحرر جداً. ففي البعد ذاته أو في غيره من الأبعاد، يمكن أن تتسبب كل حادثة في الحياة بأحد احتمالين فقط: إما أن يكون خيراً بالنسبة لك، أو يظهر لك ما تحتاج ملاحظته لكي يخلق لك الخير. غير أن التطور مكسب في كلتا الحالتين، وهذا ليس من قبيل التفاؤل الأعمى، ولكن من قبيل الإشارة إلى الجسد مجدداً. إن أي شيء يحدث داخل الخلية، هو إما جزء من عملية صحية، أو علامة على تصحيح يجب أن يتم. إن الطاقة لا تُستهلك بصورة عشوائية، أو تتم بدافع النزوة لكي نرى كيف تصبح.

الحياة تصح بشكل ذاتي بهذه الطريقة بالضبط. يمكنك أن تتصرف، كصانع الخيار، بدافع النزوة؛ أي أنك تستطيع أن تتبع أساليب اعتباطية أو غير عقلانية، لكن آلية الوعي لا تتغير، فهي تتبع المبادئ ذاتها، وهي:

- أن تتكيف مع رغباتك
- أن تحافظ على توازن كل شيء
- أن توفق بين حياتك الشخصية، وبين حياة الكون
- أن تجعلك واعياً لما تفعله
- أن تترك نتائج أعمالك
- أن تجعل حياتك واقعية قدر الإمكان

بما أن لديك إرادة حرة، فبمقدورك أن تتجاهل هذه المبادئ تماماً – وكلنا نفعل ذلك من وقت لآخر – لكنك لا تستطيع حرقها عن مسارها، فالحياة تعتمد عليها. إنها أساس الوجود، حتى عندما تأتي رغباتك وتذهب، فإن أساس الوجود لا يتغير. إنك بمجرد أن تستوعب هذه الحقيقة، فيمكنك أن تضع نفسك بموازة أي احتمال يأتي في طريقك، واثقاً بأن الفوز في الحالتين هو الموقف الذي تتخذه الحياة منذ ملايين السنين.

### العثور على تيار الفرع:

استحوذت على مخيلتي حادثة في مغامرات كارلوس كاستانيدا عندما أرسله سيده دون جوان إلى ساحرة لديها القدرة على تبني تصور أي مخلوق. إذ تتيح الساحرة لكاستانيدا بأن يشعر تماماً كأنه دودة الأرض. فما الذي لاحظته؟ لقد شعر بالقوة، وببهجة هائلة. فبدلاً من أن يكون ذلك المخلوق الصغير الذي يظهر للعين البشرية كدودة عمياء، شعر كاستانيدا كأنه



جرّافة تدفع جانباً كل حبة من التراب وكأنها صخرة، وأنه كان جبّاراً وقوياً. وبدلاً من الشعور بالعمل الشاق، كانت عملية الحفر بالنسبة للدودة سبباً للغبطة؛ غبطة شخص يمكن أن يحرك الجبال بجسده.

ثمّة تيار من الفرح في حياتك، وهو شيء أساسي تماماً، ولا يتزعزع. إن الدودة لا تعرف شيئاً سوى نفسها، لذلك لا يمكن أن تحيد عن تيار الفرح. يمكنك تشتيت وعيك في كل اتجاه، وبذلك تحرف نفسك عن التيار. إنك لن تتخلى حقاً عن صورتك الذاتية، وعن عقلك الذي لا يهدأ حتى تشعر أنك، من دون ريب أو شك، بفرح ملموس في نفسك. ذات مرة علّق المعلم الروحي الشهير كريشنا مورتى بشكل عابر تعليقاً أجده مؤثر جداً: "الناس لا يدركون كم هو مهم أن تستيقظ كل صباح مع أغنية في قلبك." ما إن قرأت ذلك حتى أجريت اختباراً على نفسي: طلبت في قلبي أن أسمع أغنية، ولبضعة أسابيع، ومن دون استخدام المزيد من قوة الإرادة من جهتي، لاحظت أغنية عند أول خاطر في ذهني عندما استيقظت في الصباح.

غير أنني عرفت أيضاً أن كريشنا مورتى كان مجازياً؛ الأغنية تمثّل إحساساً بالفرح في الوجود، ذلك الفرح المتحرر من أي خيارات جيّدة أو سيئة. أن تطلب ذلك من نفسك، هو أسهل شيء، وأصعبه في الوقت ذاته، ولكن لا تدع ذلك يغيب عن ذهنك، فلا يهم كم ستصبح حياتك معقّدة. ضع نصب عينيك فكرة تحرير عقلك، ثم توقع أنك عندما تنجح في عمل هذا، فسوف يرحب بك تيار الفرح.

## تغيير حياتك لتستوعب السر السادس

يتحدث السر السادس عن الحياة بدون خيارات. وبما أننا جميعاً نتخذ خياراتنا بمنتهى الجدية، فإن تبني هذا الموقف الجديد يتطلب تحولاً كبيراً. تستطيع اليوم أن تبدأ بتمرين بسيط. اجلس لبضع دقائق، وأعد تقييم بعض الخيارات الهامة التي اتخذتها على مر السنين. خذ ورقة وضع عليها صفين عاموديين وعنوانهما بعبارتين: "خيار جيد" و "خيار سيئ".

تحت كل عامود، سجل خمسة خيارات على الأقل تتعلق بتلك اللحظات التي تعتبرها الأكثر تذكراً، والأكثر حسماً في حياتك لغاية الآن – يمكنك أن تبدأ في وضع النقاط التي تشترك بها مع معظم الناس (العلاقات الجدية التي انهارت، والعمل الذي رفضته، أو الذي لم تحصل عليه، وقرار اختيار مهنة أو أخرى)، ولكن تأكد أن تشمل الخيارات الخاصة التي لا أحد يعلم بها سواك (الشجار التي تجنبته الخوض فيه، والشخص الذي كنت تخشى كثيراً مواجهته، اللحظة الشجاعة عندما تغلبت فيها على الخوف العميق).

حالما تكتمل القائمة، ففكر بشيء جيد واحد على الأقل نتج عن خيارات سيئة، وبشيء واحد سيئ نتج عن خيارات جيدة. هذا التمرين لكسر التصنيفات، ولكي تعرف أكثر كيف أن الحقيقة مرنة بالفعل. إذا ركزت انتباهك، فربما تستطيع رؤية أن ما ينتج عن قراراتك السيئة ليس شيئاً جيداً واحداً فقط، وإنما الكثير من الأشياء الجيدة، في حين أن الكثير من الأشياء السيئة قد تتشابك مع قراراتك الجيدة. على سبيل المثال، قد تكون لديك وظيفة رائعة، وانتهى بها الأمر إلى علاقة بغيضة في العمل، أو تحطمت سيارتك أثناء التنقل. قد تحبين وضع كونك أمّاً، لكنك تعرفين أن ذلك قيد حريتك الشخصية إلى حد كبير. قد تكون عازباً، وسعيد جداً في أنك كبرت بالاعتماد على نفسك، لكنك نسيت أيضاً النمو الذي يأتي من كونك متزوجاً من شخص تحبه بعمق.

ليس هناك قرار واحد اتخذته قادمك في خط مستقيم إلى حيث تجد نفسك الآن. كنت قد ألقيت نظرة على بعض الدروب، وسرت بضع خطوات قبل أن تعود. اتبعت بعض الطرق التي تؤدي إلى نهاية مميتة، وآخرون تاهوا في الكثير من التقاطعات. لكن كل الدروب في نهاية المطاف، مرتبطة بكل الدروب الأخرى. لذا اخرج من عقلية أن حياتك تتألف من الخيارات الجيدة والسيئة التي تحدد قدرك في مسار لا يحيد. إن حياتك هي نتيجة وعيك، وكل خيار يتبع وعيك. وهكذا تفعل في كل خطوة من خطوات النمو.

## السر السابع

### كل حياة هي حياة روحية

أحد الأشياء الغريبة في الحياة العصرية هي أن الناس يختلفون بقسوة على المعتقدات الدينية، ثم يمضون في انتهاج حياة مماثلة. في اعتقادي يجب تغيير القول الشهير لنييتشة "لقد مات الله" إلى: "إن الله مسألة اختيارية". إذا ظلت الحكومة تراقب على مدار الساعة أولئك الذين يلتزمون بقانون إلهي، وأولئك الذين ليست لديهم فكرة عن كتاب القانون الإلهي، فانا أتخيل أن المحصلة الإجمالية للفضيلة والرديلة، الحب والكراهية، السلام والعنف، ستبدو مثل بعضها البعض تماماً. على أية حال، قد تميل كفة عدم التسامح وانعدام المحبة لصالح رجال الدين الأكثر صراخاً في أي مجتمع.

في الحقيقة لم أقل هذا لأكون سبباً للنزاع، وإنما المسألة هي كما لو أن الكون لديه حس الدعابة، نظراً لأنه على المستوى العميق يستحيل أن الكون لا يعيش حياة روحية. كلنا منهمكون بشكل عميق في صناعة عالم يتسم بالقداسة،

ولا يمكن أن تكون مطروداً من عملية خلق هذا العالم، والتي هي جوهر الروحانية. كما أنك لا تستطيع الاستقالة من هذا العمل حتى عندما ترفض إظهار ذلك. إن الكون يعيش من خلالك في هذه اللحظة، وسواء كنت تؤمن بالله أم لا، فإن سلسلة الأحداث التي تقود من الوعي الصامت إلى الحقيقة الطبيعية تبقى سليمة. إن نظام التشغيل الذي يعمل عليه الكون ينطبق على كل شخص بالطريقة ذاتها، وهو يعمل جنباً إلى جنب مع المبادئ التي لا تتطلب تعاونك. ومع ذلك، إذا قررت أن تعيش حياة روحية واعية، فسيحدث التغير. إن مبادئ نظام التشغيل، أي قوانين الخليقة، تصبح قوانين شخصية، وقد لمسنا بالفعل الكثير من هذه القوانين. دعونا نلق نظرة لنعرف كيف نستطيع ترتيب الكوني مع الشخصي.

## الكوني

1. الكون هو مرآة الوعي.

## الشخصي

1. الأحداث في حياتك تعكس من أنت.

ما من شيء في هذه الإفادات يشكل صفة للدين؛ وليست هناك أية مفردات روحية متضمنة فيها، ومع ذلك فإن هذا المبدأ الأول هو القاعدة الكلية لقول إن الدين (الذي هو جذر لكلمات

في اللاتينية تعني "إعادة الربط" يوحد الخالق مع خليقته. إن العالم المادي مرآة العقل؛ فهو يحمل التصميم والذكاء في كل ذرة.

## الكوني

2. الوعي هو وعي جمعي. كلنا نستمد الوعي من مصدر مشترك.

## الشخصي

2. الناس في حياتك يعكسون جوانب من ذاتك. في هذا المبدأ نرى بدايات كل أسطورة، وكل النماذج الأصلية، والأبطال الأسطوريين، والأمثلة. إن النفسية الجمعية تشترك على مستوى الوعي الذي يتجاوز الأفراد، فعندما ترى أشخاصاً آخرين على أنهم جوانب من نفسك، فأنت ترى فعلياً أوجهاً من نماذج أسطورية، ذلك أننا كيان بشري واحد يرتدي أقنعة لا حصر لها. أما عندما نتجرد من كل الأقنعة، فإن الذي سيبقى هو الجوهر، الروح، الشرارة المقدسة.

## الكوني

3. الوعي يتوسع داخل نفسه.

## الشخصي

3. كلما أوليت له الاهتمام فسوف يكبر.

في الحقيقة الواحدة، يخلق الوعي نفسه، وذلك يشبه قولك إن الله موجود ضمن خليقته. ليس هناك مكان خارج الخليفة ليقف عليه: فكلي الوجود يعني أنه إذا كان هناك ثمة مكان، فالله موجود فيه. وبينما ينتبه الله إلى العوالم اللامتناهية، فإن الإنسان يبدأ في استخدام الانتباه بشكل انتقائي. إننا نضع انتباهنا في مكان، ثم نأخذه إلى مكان آخر، لكننا بتوجيه انتباهنا نضيف الشرارة المبدعة، وبالتالي سيكبر ذلك الجزء من تجربتنا، سواء كانت إيجابية أم سلبية. إن العنف يولد العنف، وكذلك الحب يولد الحب.

## الكوني

4. يتم خلق الوعي عبر التخطيط.

## الشخصي

4. ما من شيء عشوائي، وحياتك مليئة بالإشارات والرموز.

الصراع بين الدين والعلم هو صراع قديم، وهو صراع مستنزف تقريباً، لكن أياً من الطرفين ليس مستعداً لأن يتزحزح عن نقطة واحدة، وهي أن الدين يرى التصميم (التخطيط) في الطبيعة دليل على وجود خالق، أما العلم فيرى العشوائية في

الطبيعة دليل على عدم وجود مصمم على الإطلاق. ومع ذلك، لم يسبق أن كانت هناك ثقافة استندت على العشوائية، بما في ذلك الثقافة الخاصة بالعلم. إن الوعي ينظر إلى الكون ويرى التصميم في كل مكان، حتى لو بدت الفضاءات غير منظّمة وعشوائية. والحقيقة أنه يستحيل على الفرد ألا يرى النظام، فكل جانب من جوانب الحياة يرتكز عليه، بدءاً من الأسرة. لقد صُمِّمَ دماغك لكي يلاحظ العيّنات (حتى بقعة الحبر تبدو نوعاً من الصور، مهما حاولت بكل جهدك أن لا ترى ذلك)، لأنه يتكون من عيّنات من الخلايا. العقل في نهاية المطاف هو آلة لصنع المعنى، حتى عندما يتصرف بطريقة عبثية لا معنى لها، مثلما حصل في القرن العشرين، ويحصل في القرن الحادي والعشرين.

## الكوني

5. القوانين المادية تعمل بفعالية، وبأقل مجهود.

## الشخصي

5. عند أي لحظة معيّنة، يمنحك الكون أفضل النتائج الممكنة.

الطبيعة تحب الكفاية، وهو أمر غريب بالنسبة لشيء يُفترض أنه يعمل بعشوائية. عندما تُسقط كرة، فهي تسقط إلى الأسفل بشكل مستقيم بدون أن تتعطف بشكل غير متوقع.



عندما يجتمع جزيئان من خلال قوّة الالتصاق، فهما يرتبطان بشكل دائم، ولا مكان للحيرة. هذا الإنفاق لأقل قدر من الطاقة، والذي يُسمى قانون الجهد الأقل، يشمل البشر أيضاً. ومما لا شك فيه أن أجسادنا لا تستطيع الهروب من تأثير العمليات الكيميائية التي تحدث في كل خلية، وبالتالي من الممكن أن يشمل ذلك كل كياننا حسب المبدأ ذاته. إن السبب والنتيجة ليسا مترابطين وحسب، بل هما مترابطان بأنجع طريقة ممكنة. هذا النقاش ينطبق أيضاً على النمو الشخصي – والفكرة هي أن كل شخص يفعل أفضل ما بوسعه حسب مستوى وعيه)

## الكوني

6. النماذج البسيطة تتطور إلى نماذج أكثر تعقيداً.

## الشخصي

6. وعيك الداخلي يتطور دائماً.

هذا المبدأ يحير الشخص المتدين والشخص العلمي على حد سواء. إن العديد من الأشخاص المتدينين يعتقدون أن الله خلق العالم على صورته، مما يعني ضمناً أن الخليقة لم يعد لها خيار تذهب إليه بعد ذلك (ربما باستثناء الانحدار من حالتها الأولية). أمّا العلماء فيقرّون بأن حالة اللا انتظام entropy يتعذر تغييرها، بمعنى تعذر تغيير ميل الطاقة إلى التبدد. وبالتالي، ففي كلا

النظامين توجد مشكلة، وهي أن الحمض النووي هو أكثر تعقيداً بملايين المرات من الذرات البدائية الأولى، وأن القشرة الدماغية قد ازداد حجمها بشكل هائل خلال السنوات الخمسين ألفاً الماضية، وأن تلك الحياة ظهرت من مواد كيميائية خاملة، وأن الأفكار الجديدة تظهر كل يوم من الفراغ. إن حالة اللا انتظام (أي نزعة الطاقة للتبدد) مازالت تجعلنا نشيخ، ومازالت تتسبب للسيارات بالصدأ، وللنجوم بأن تكبر ثم تموت. غير أن دافع التطور لا يرحم بدوره، فقد قررت الطبيعة أن تتطور، مهما كانت آراؤنا حول ذلك.

## الكوني

7. المعرفة تشمل معظم الكون

## الشخصي

7. مسار الحياة هو من الثنائية إلى الوحدة.

ترى الثقافات القديمة، طبقاً للفكرة الشائعة، أن الخليفة موحدة، بينما نحن العصريين نراها عالماً مجزأً ومنقسماً، لذلك ألقى باللوم على تدهور الإيمان، وغياب الأسطورة، وغياب التقاليد والروابط الاجتماعية. لكنني أعتقد أن العكس هو الصحيح: فالطريقة القديمة للفهم، بالكاد تفسر جزءاً صغيراً من كل ظاهرة من ظواهر الطبيعة، في حين أن الفيزياء اليوم هي

على وشك التوصل إلى "نظرية كل شيء". لقد شكل قول عالم الفيزياء البارز جون ويلر نقطة حاسمة عندما صرّح بذلك قبل اينشتاين، فالبشر يعتقدون أنهم كانوا ينظرون إلى الطبيعة على أنها "هناك في الخارج"، كما لو أنهم ينظرون عبر زجاج النافذة في محاولة لمعرفة ما كان يفعله الواقع الخارجي. وبفضل اينشتاين، ندرك أننا جزء لا يتجزأ من الطبيعة؛ لكن المراقب يغير الواقع بفعل المراقبة ذاته. لذلك، وعلى الرغم من الشعور بالاغتراب النفسي على نطاق واسع (نتيجة تفوق التكنولوجيا على قدرتنا في الإبقاء على المعنى حياً)، فإن ازدواجية الإنسان والطبيعة آخذة في التقلص جيلٌ بعد جيل.

## الكوني

8. التطور يكشف عن سمات البقاء الذي يتماشى تماماً مع البيئة.

## الشخصي

8. إذا كنت منفتحاً على قوة التطور، فسوف يحملك هذا الانفتاح إلى حيث تريد الذهاب.

التكيّف هو شيء إعجازي لأنه يمضي بقفزات نوعية. فعندما طوّرت بعض سلالات الديناصورات الريش، توصلت بالمصادفة إلى التكيّف بحيث سيكون ذلك مثالياً للطيران

باستخدام الأجنحة. الخلايا التي على السطح الخارجي لأجسادها، والتي كانت صلبة وحرشفية، كانت مفيدة كدرع واقٍ، لكنها لا يمكن أن تساهم في التحليق عالياً، كما لو أن التطور خلق لنفسه مشكلة جديدة، ثم قام بقفزة خلاقة لحلها. كان الاستخدام القديم للحراشف قد تم التخلي عنه لصالح عالم جديد من الطيران بالأجنحة (وتلك الحراشف نفسها اتخذت قفزة باتجاه مختلف عندما تحولت إلى شعر، وسمحت بتطور الثدييات المكسوة بالفراء). العلم والدين كلاهما قلقان بشأن ذلك، فالعلم لا يحب فكرة أن التطور يعرف وجهته؛ إذ يفترض أن التحولات الداروينية هي تحولات عشوائية. أما الدين فلا يحب فكرة أن خليفة الله الكاملة تتغير عند الحاجة إلى شيء جديد، ولكن هكذا هي الحال حيث تراجعت التفسيرات إلى الخلف، ومن دون شك فإن العالم المادي يكيّف نفسه بقفزات مبدعة تجري عند أعماق مستوى، ويمكنك أن تسمي هذا بالمستوى الجيني أو الواعي حسبما تشاء.

## الكوني

9. العشوائية تخدم التطور.

## الشخصي

9. العقل المجزأ لا يقودك إلى الوحدة، ولكن عليك أن تستخدمه طوال الطريق.

الفوضى الدوامية هي حقيقة، وكذلك هو النظام والنمو، ولكن أيهما المسيطر؟ العلم لم يصل إلى نتيجة بعد لأن أكثر من 90% من العالم المادي يتكون من المادة المظلمة الغامضة. ونظراً لأنها لم تلاحظ بعد، فالسؤال المفتوح هو ما مصير الكون؟ أما الدين فهو إلى جانب النظام بحزم، وذلك لسبب بسيط هو أن الله صنع العالم من الفوضى. وفقاً للعلم، هناك توازن دقيق بين الخلق والدمار طوال بلايين السنين التي انقضت في الحفاظ على هذا التوازن. ومع ذلك، نظراً لأن القوى الكونية بحجمها الهائل لم تكن قادرة على تمزيق النسيج الدقيق الذي نسج بدايات الحياة، فقد يستنتج الشخص العقلاني أن التطور يستخدم الفوضى بالطريقة التي يستخدم فيها الرسام الألوان المختلطة في صندوقه. على المستوى الشخصي، لا يمكنك الوصول إلى الوحدة مادمت محكوماً بدوامية الأفكار والنزوات التي في رأسك، لكنك لا تزال قادراً على استخدام عقلك لتعثر على مصدره. إن الوحدة هي الغرض الخفي الذي يعمل نحوه التطور، وذلك باستخدام العقل المجزأ كأداة على طول الطريق. ومثل الكون، يبدو سطح العقل فوضوياً، غير أن هناك عملية مد وجزر تحدث تحت السطح.

## الكوني

10. العديد من المستويات غير المرئية تتطوي في العالم المادي.

## الشخصي

10. إنك تعيش في عدة أبعاد في الوقت ذاته، وما يظهر على أنك محكوم بالزمان والمكان، هو وهم.

الواقع أن رواد النظرية الكمومية الأوائل، ومن ضمنهم أينشتاين، لم يكونوا في أعماقهم يريدون خلق أبعاد جديدة تتخطى الزمان والمكان. لقد أرادوا توصيف الكون مثلما يبدو. ومع ذلك، فإن نظرية الأوتار الفائقة الحالية التي جاءت من أينشتاين تستخدم أحد عشر بعداً على الأقل لتوصيف العالم المرئي. أما رجال الدين فقد التزموا دائماً بأن الله يقيم في عالم يتجاوز الحواس الخمس. في حين أن العلم يحتاج العالم التجاوزي نفسه لشرح كيف تتصرف الجزيئات، التي انفصلت عبر بلايين السنين الضوئية، كتوائم متعاكسة، وكيف يتصرف الضوء: كجزيء، وكموجة في الوقت ذاته، وكيف تنقل الثقوب السوداء المادة بعيداً عن بواطن الوقت والجاذبية. أخيراً، فإن الوجود المتعدد الأبعاد مسألة لا تقبل الجدل. بكلام أبسط، كان لزاماً أن يكون هناك مكان ما أتى منه الزمان والمكان عندما حدث الانفجار الكبير، وذلك الـ "مكان ما" بالتعريف لا يمكن أن يحصل في زمان ومكان. ويتقبل أنك كائن متعدد الأبعاد، على اعتبار أنك مواطن في كون متعدد الأبعاد، إذن فأنت أبعد ما يكون عن الروحانية. إنها أفضل فرضية يمكن أن تقدم الحقائق.

هذه المبادئ العشرة تمثل طرقاً - قابلة للجدل والنقاش - لتصور نظام التشغيل الذي يحافظ على استمرارية الحقيقة الواحدة. والحقيقة أن المسألة برمتها لا يمكن تصورها، فأدماغتنا غير مجهزة لكي تعمل على خطوط لا يمكن تصورها. ومع ذلك فيمكنها أن تتكيف لتعيش بشكل غير واعٍ. إن كل مخلوق على وجه الأرض يخضع لقوانين الطبيعة، والبشر وحدهم من يقولون: "ماذا يهمني من كل ذلك؟". إذا انسحبت وقررت أن تعيش كما لو أن الازدواجية حقيقة، فلن ترى في هذه المبادئ العشرة أي تأثير عليك. النكته الكونية هي أن القوانين نفسها ستواصل دعم حياتك حتى لو لم تكن تدركها.

الخيار هو أن نكون واعين أو لا نكون، الأمر الذي يجلبنا نحو إمكانية التحوّل. ما من شخص يجادل في حقيقة أن الحياة هي التغيّر. ولكن هل يمكن ببساطة، بتغيّر وعي شخص، أن يؤدي ذلك إلى إحداث تحوّل عميق وليس إلى تغيّر سطحي آخر؟ إن التحوّل والتغيّر شيان مختلفان، فمثلاً يمكن أن نرى في أية قصة عن الجنّيات، كالفتاة الفقيرة التي تركتها زوجة أبيها الشريرة لتنظيف الموقد، بينما أخواتها من أبيها اللواتي ذهبن إلى حفلة الرقص، لم يحسّن أنفسهن بملازمة المدرسة المسائية. لقد لمست العصا السحرية سندريلا، ونقلتها بخفة إلى القصر كمخلوق مكتمل ومتحوّل.

في منطق قصة الجنّة يكون التغيّر تدريجاً، وبطيئاً جداً، ودينوي جداً، وذلك لكي يُرضي التوق الذي يُرمزُ له من خلال الضفدع الذي يَعْرِفُ أنه أمير، أو البطة الصغيرة القبيحة التي تصبح بجعة جميلة. هناك أكثر من عنصر للخيال في اللمسة السحرية التي ستنقل الحياة بشكل لحظي إلى حياة خالية من المتاعب. والأكثر أهمية أن هذا الخيال يخفي الطريقة التي يحدث فيها التحول الحقيقي.

لكن مفتاح التحول الحقيقي هو أن الطبيعة لا تتحرك خطوة بخطوة، بل تتحرك بقفزات نوعية طوال الوقت، وعندما تفعل ذلك، فإن المكونات القديمة لا تجتمع ببساطة مرةً أخرى. إن شيئاً جديداً يظهر في الخليقة للمرة الأولى، وهو خاصية الانبثاق. فإذا تفحصت الهيدروجين والأوكسجين على سبيل المثال، فستجد أنهما عنصران غازيان، خفيفان وجافان وغير مرئيان، ويتطلبان عملية تحوّلٍ لكي يتحداً معاً ويشكلا الماء، وعندما يحدث ذلك، تنبثق مجموعة جديدة تماماً من الإمكانيات، والنقطة الأكثر أهمية من وجهة نظرنا هي الحياة بحد ذاتها.

رطوبة الماء هي خير مثال على خاصية الانبثاق، ففي عالم خال من الماء، لا يمكن اشتقاق الرطوبة بخلط الخصائص الموجودة أساساً. إن الخلط لا ينتج سوى التغيّر، ولا يكفي للتحول. ذلك أن الرطوبة يجب أن تنبثق وكأنها شيء جديد في الخليقة تماماً. فما إن تنظر عن كثب بما فيه الكفاية، فسوف



يتضح أن كل رابطة كيميائية تنتج خاصية الانبثاق. (أعطيت مثلاً بشكل عابر عن الصوديوم والكلور، وهما عنصران سامان، إذا اجتمعا ينتجان ملح الطعام، وهو عنصر أساسي آخر للحياة). إن جسدك، والذي يرتبط بملايين الجزيئات في كل ثانية، يعتمد على التحول.

إن التنفس والهضم، على سبيل المثال، ما هما إلا عمليتان تستخدمان التحول. فالطعام والهواء لا يتم خلطهما فقط، وإنما يخضعان للروابط الكيميائية نفسها الضرورية لإبقائك على قيد الحياة. إن السكر المستخرج من برتقالة يرتحل إلى الدماغ ويغذي التفكير، وخاصية الانبثاق في هذه الحالة هي تجديد التفكير: إذ ما من جزيئات في تاريخ الكون اجتمعت لإحداث تلك النتيجة. إن دخول الهواء إلى رئتيك يجتمع بآلاف الطرق لإنتاج الخلايا التي لم تكن موجودة من قبل بالطريقة التي وجدت فيها بداخلك، وعندما تستخدم الأوكسجين للتحرك، فإن عضلاتك تؤدي أعمالاً قد تكون مشابهة لتلك الأعمال التي تؤديها عضلات أناس آخرين، لكنها رغم ذلك تعبيرات فريدة تخصك أنت.

إذا كان التحول هو المعيار، فإن التحول الروحي يقع على امتداد المسار الذي مازالت الحياة تسير عليه دائماً. تستطيع إحداث قفزة في وعيك بينما لا تزال كما أنت، وستكون الدليل على أن هذه القفزة حقيقية، هي خاصية انبثاق معينة لم تختبرها من قبل.

## الخصائص الروحية المنبثقة

وضوح الوعي، الفطنة، إجلال الحياة، غياب العنف،  
عدم الخوف، عدم التعلق، الكمال

وهذه الخصائص توصفُ على أنها تحولات روحية، إذ لا يمكن إحراز أيٍّ منها بسهولة عن طريق إعادة مزج المكونات القديمة للذات، مثل رطوبة الماء، فكل واحدة منها تبدو كما لو أنها حدثت بفعل كيميائي - حيث يتحوّل حَبْثُ الحياة اليومية إلى ذهب.

**الوضوح** يعني أن تكون منتهباً لنفسك على مدار الساعة: في صحوك، وفي نومك، وفي أحلامك. فيكون وعيك منفتحاً على نفسه، بدلاً من أن تطفئ عليك الظواهر الخارجية. إن الوضوح يُشعر بوجود اليقظة الكاملة، والخلو من الهمّ.

**والفطنة** تعني أن تكون على اتصال مع مستوى العقل حيث يتم الإجابة على كل سؤال. إنها ذات صلة بالعبقرية، على الرغم من أن الفطنة لا تركز على الموسيقى، والرياضيات، أو مواضيع محددة أخرى. إن ساحة المعرفة لديك هي الحياة ذاتها، وحركة

الوعي تنتشر على كل صعيد. إن الفطنة تُشعر بوجود الحكمة، والثقة، والثبات، وحتى التواضع.

**إجلال الحياة** يعني أن تكون على صلة بقوة الحياة. وأن تشعر بالقوة نفسها التي تتدفق خلالك ومن خلال كل شيء حي؛ بل أن تشعر حتى بالغبار الذي يظهر في شعاع الضوء وهو يتراقص على الإيقاع نفسه. لذلك لا تقتصر الحياة على النباتات والحيوانات، بل على كل شيء يمتلك توهجاً وحيوية مفعمة بالنشاط. إن إجلال الحياة يُشعرُ بالدفء، والترابط، والبهجة.

**اللاعنف** يعني أن تكون منسجماً مع كل عمل، وألاً يكون هناك تعارض بين ما تفعله أنت، وما يفعله الآخرون، وألاً تتضارب، وألاً تتعارض رغباتك مع رغبات الآخرين. عندما تنظر حولك، فترى الصراع في العالم بأسره، ولكن ليس في عالمك أنت. إنك تبعث السلام مثل حقل القوة التي يسحق الصراع في محيطك. اللاعنف يشعر بالسلمية، وبالسكون، ودون مقاومة على الإطلاق.

**عدم الخوف** يعني الأمن الشامل. الخوف هو صدمة حدثت في الماضي؛ تذكّرنا بلحظة مغادرتنا لمكان انتمائنا، وجدنا أنفسنا في مكان غير حصين. تقول البهاغا فاد غيتا إن الخوف يولد من الانفصال، مما يعني أن السبب الأصلي للخوف هو خسارة الوحدة. في نهاية المطاف، ذلك الانفصال ليس السقوط من

النعمة، ولكن خسارة من تكون أنت حقاً. لذلك أحبب نفسك لكي لا تشعر بالخوف.

**الكمال** يعني أنه يشمل كل شيء، ودون ترك شيء. إننا في الوقت الحاضر نقسم كل تجربة حياة إلى شرائح من الزمن، وشرائح من التجربة، وشرائح من النشاط. ونتشبث بإحساسنا المحدود بالذات لحماية الشرائح من التشرذم. ولكن من المستحيل أن نستمر طويلاً بهذه الطريقة، لأنه يصعب على الأنا في صراعها من أجل جعل الحياة تندمج معها. إن الكمال هو حالة تتخطى الشخصية، فهو ينبثق عندما تكون الـ "أنا" لديك هي نفسها: الأنا" الموجودة في كل مكان. إن الكمال يُشعرُ بالتماسك، والخلود، من دون بداية أو نهاية.

إن التحوّل الحقيقي من وجهة نظري يعتمد على انبثاق هذه الخصائص حسب خبرتك الشخصية. إنها خصائص أساسية، وجزء لا يتجزأ من الوعي؛ لم يخترعها البشر، أو وضعت بسبب القلّة، أو الحاجة، أو بسبب الجوع. إنك لا تستطيع تجربة أيّ منها بالحصول على المزيد مما تملكه أصلاً. أن تكون لطيفاً بقدر الإمكان مع الآخرين، وأن لا تتسبب لهم بالأذى، ليس الأمر نفسه مثل اللاعنّف بالمعنى الروحي. كما أن إظهار الشجاعة في مواجهة الخطر، ليس كعدم الخوف. والشعور بالاستقرار، وبالصحة الجيدة معاً ليس هو الكمال.

علينا أن نؤكد على أنه مهما بدت هذه الأشياء صعبة المنال، إلا أنها أشياء طبيعية تماماً، فهي امتدادات لعملية التحول الذي حصل لك طوال حياتك. إن كل منا هو خاصية منبثقة من الكون، وهو خلق جديد تماماً من جينات أبائنا. ومع ذلك، هناك سحر أعمق قيد العمل، فعلى المستوى الكيميائي تتحد جينات آبائك مرة أخرى، وتحصل على بعضها من شخص، وعلى البعض الآخر من شخص آخر. واستمرار بقاء جينة معينة يمتد لكي يشمل جيلاً جديداً، ولا تنقسم فجأة إلى عنصر جديد، أو غير معروف.

تستخدم الطبيعة بطريقة ما تلك اللبنة القديمة لأداء هذا العمل الكيميائي الفذ لأنك لست نسخة جينية طبق الأصل أعيد تكوينها، فجيناتك هي مجرد هيكل دعم للحصول على تجربة فريدة من نوعها. إن الحمض النووي هو وسيلة الكون في أن يصبح واعياً لذاته. إنه يتخذ لنفسه عينين لكي يرى كيف يبدو، ويتخذ لنفسه آذاناً لكي يسمع كيف يبدو صوته، وهلم جرا. ولكي يتأكد الكون من أنه لم يفقد الاهتمام، فقد خلقك لكي يعي نفسه بطريقة لم تحدث من قبل. وبالتالي، أنت تعبير عن الأبدية، وعن هذه اللحظة بالذات في آن معاً.

إن تحويل نفسك أمر أشبه بالحمل؛ فكل امرأة تقرر أن تصبح حاملاً، يعني أن تأخذ قراراً شخصياً، رغم أنه يخضع لقوة الطبيعة الهائلة. فمن ناحية تمارس الإرادة الحرة، ومن ناحية أخرى

تقع في شباك أحداث لا ترحم. فما إن يتم تلقيح البويضة داخل رحمها، حتى تسيطر الطبيعة؛ فإنتاج طفل هو شيء تقوم به، وفي الوقت ذاته شيء يحدث لك. الأمر نفسه يمكن أن يقال عن أيّ تحوّل حقيقي آخر. تستطيع أن تتخذ قراراً لتكون شخصاً روحانياً، ولكن عندما تسيطر الروح حقاً، فإنك تقع في شباك قوى أكبر منك بكثير، كما لو أن طبيباً جراحاً استدعي إلى غرفة العمليات من أجل عمل جراحي ضروري، فينظر إلى الأسفل، ليجد أن المريض الذي على الطاولة هو نفسه.

لقد غطينا المبادئ العشرة التي تشكل نظام التشغيل للحقيقة الواحدة، لكن معظم الناس يتحصّنون بثبات في نظام تشغيل آخر، وهو نظام الازدواجية. يعيشون وفقاً لفرضية أنهم أشخاص منعزلون ومنفصلون في كون عشوائي، حيث أن ما يحدث "هنا" لا ينعكس "هناك". إذن، كيف يتحول المرء من نظام تشغيل، إلى نظام آخر؟ إن الوحدة هي شيء مختلف تماماً عن الازدواجية، بيد أنه لا ينبغي لك أن تنتظر حتى نهاية رحلة الحياة هذه، كما لو أنك ستكون هناك في الحياة التالية. إنك تعيش الآن كما لو أن التقيّد والانفصال حقيقيان، ولا تفسح المجال كي لا يكونا كذلك. ومع ذلك يحافظ الذكاء المستتر على انتظام مدهش للحياة أثناء السماح للتغيّر لكي يلتف بعشوائية ظاهرة. فإذا تعرضت خلية حية لأشعة الشمس في يوم ربيعي منعش، فسوف تذوي وتتحوّل إلى غبار، ويتطاير حمضها

النووي في مهبط الريح. غير أن هذه الهشاشة الظاهرة أبقتها حية لملياري سنة من اعتداء العناصر المستمر. ولكي ترى أن وجودك محمي بواسطة الذكاء نفسه، فعليك أن تتماشى معه أولاً، وبعدها يكشف القانون الكوني عن نفسه: *إن الكمال يظل هو نفسه بغض النظر عن مدى تغييره.*

إن مهمتك هي أن تجعل الكمال أكثر واقعية في حياتك. وطالما بقيت عند المستوى الذي يسيطر فيه التغير، فليست هناك إمكانية لكي تصبح إنساناً جديداً حقاً. إن الازدواجية تحافظ على نظام تشغيلها من لحظة لأخرى. وطالما أنك مرتبط بذلك النظام، فسيبدو ذلك النظام حقيقياً، وعملياً، وجديراً بالثقة، ومُثَبِّتاً. أما النظام الآخر الذي يركز على الكمال، فيعمل بأفضل من النظام الذي اعتدت عليه. الكمال نظام واقعي أيضاً، وعملي، وموثوق، ومُثَبِّت.

ولكن لأجل أن نقطف ثمار توجهاتنا، دعونا ننظر في بعض الحالات المألوفة، وننظر كيف يتعامل كل نظام معها.

وصلت إلى العمل ذات يوم لتعرف من خلال إشاعة أن شركتك أخذت تقلص من عدد العاملين لديها. لا أحد يستطيع أن يقول لك ما إذا كان عملك في دائرة الخطر أم لا، لكن ذلك ممكن. ففي نظام التشغيل للازدواجية، تبدأ المضامين التالية في لعب دورها:

يمكن أن أخسر الشيء الوحيد الذي أحججه لدعم نفسي.

شخص آخر يتحكم بمصيري.  
أواجه شيئاً مجهولاً لا يمكن التنبؤ به.  
لا أستحق أن أصدَمَ بهذا الشكل.  
يمكن أن أتضرر إذا ما ساءت الأمور معي.

كل هذه الأشياء مألوفة عندما تجد نفسك في أزمة. لكن بعض الأشخاص يتدبّرون أمر هذا التهديد أفضل من الآخرين؛ فأنت نفسك كنت أكثر أو أقل نجاحاً من خلال حالات مشابهة. رغم أن هذه المخاوف مجرد جزء من نظام التشغيل، فهي مبرمجة في معلومات الأنا بكل ثبات لإبقاء كل شيء تحت السيطرة. إن التهديد هنا ليس فقدان العمل، وإنما فقدان السيطرة، وهذا يكشف فعلياً عن مدى هشاشة قبضة الأنا.

والآن دعونا نعيد صياغة الوضع بمصطلحات نظام التشغيل المبرمج من جهة الكمال أو الحقيقة الواحدة. تأتي إلى العمل لتجد أن الشركة تنقلص، فتبدأ المضامين التالية في لعب دورها:  
إنني من خَلَقَ هذا الوضع بنفسني.

مهما حصل، فهناك سبب.  
لقد تفاجأتُ، لكن هذا التغيّر لن يؤثر بمن أكون.  
إن حياتي تتجلى وفقاً لما هو أفضل وأكثر تطويراً لي.  
لا يمكن أن أخسر ما هو حقيقي، فالظواهر الخارجية تقع في المكان الذي تحتاجه.  
مهما حصل فلن أتأذى.



بإمكانك أن ترى على الفور أن الولوج في النظام الثاني يجلب شعوراً بالأمان أكثر بكثير. إن الكمال آمن؛ أمّا الشائبة فليست آمنة. إن الحماية ضد المخاطر الخارجية يكون دائماً عندما لا يكون الخارجي موجوداً وإنما فقط نفسك التي تتجلى في عالمين، داخلي وخارجي، وأنهما متشابكان تماماً.

سوف يحتج المشككون على أنّ نظام التشغيل هذا ما هو إلا مسألة تصوّر فقط، وأنّ مجرد النظر إلى نفسك على أنك خالق لواقعك لا يعني أنك كذلك. لكنني أقول إنه كذلك، والواقع يتغير بفعل ما تقوم به، فعندما تغيّر تصوّرَكَ في كونك منفصلاً، فإن الحقيقة الواحدة تستجيب للتغيّر الذي حصل معك. إن السبب في أن الجميع لا يلاحظون ذلك هو أن العالم القائم على الأنا بجميع متطلباته، وضغوطاته، وأحداثه، وتجاوزاته، هو عالم مدمن للغاية مثل أيّ مدمن يحتاج إلى علاج يومي، فضلاً عن إنكار وجود أيّ مخرج آخر. غير أنه بإعلان ولائك للحقيقة الواحدة، فذلك لن ينهي الإدمان على الفور، لكنك ستعاني من الحرمان. إنّ أناك وشخصيتك، اللتين تمنحانك وعياً محدوداً بنفسك، ستشعرانك بأن التعلّق والطمع يجب أن ينتهيا. إن تكيفك منذ الماضي الذي أخبرك كيف تنصرف على العالم الخارجي، لم يعد يساعد في نجاتك. كما أن الدعم الذي تتكل عليه من المصادر الخارجية، مثل العائلة، والأصدقاء، والمكانة، والممتلكات، والمال، لم يعد يُشعرك بالأمان.

كن مطمئناً بأن التصوّر مرّن بما فيه الكفاية لكي يجعلك تمضي من الإدمان إلى الثنائية. ويمكن رؤية أيّ حدث قادم من المركز المبدع في الذات. وفي هذه اللحظة بالذات يمكن أن أنظر إلى أيّ جزء من حياتي وأقول: "لقد صنعتُ ذلك". بعد ذلك ما هي إلا خطوة حتى أسأل: "لماذا صنعتُ ذلك؟" و"وماذا أريدُ أن أفعل عوضاً عن ذلك؟"

دعونا نأخذ مثلاً آخر: تتوقّف عند الإشارة الحمراء وأنت في طريقك إلى المنزل، لكن السيارة التي خلفك لم تتوقّف، فيصدمك من الخلف. وعندما تترجل وتواجه السائق الآخر، فلا يعتذر، ثم يبدأ بتجهّم، بإعطائك معلومات التأمين التي تخصه.

في نظام التشغيل الأول، تبدأ المضامين التالية في لعب دورها:

هذا الغريب لا يأخذ مصالحي بعين الاعتبار.

إذا كان يكذب، فسأتحمل جميع الأضرار.

أنا الطرف المتضرر، وعليه أن يدرك ذلك.

ربما علي إجباره على التعاون.

عندما تبدأ هذه الأفكار بالتوارد، خذ بعين الاعتبار أن حادث السيارة ليس السبب في ظهورها؛ لقد كانت مطبوعة في ذهنك أساساً تنتظر اللحظة التي تحتاجها للظهور. إنك لا تنظر إلى الوضع على حقيقته، وإنما فقط من خلال تصوّركَ المُبرمج. أمّا في نظام التشغيل الثاني، فإن الأفكار التالية صحيحة أيضاً:

هذا الحادث لم يكن حادثاً؛ إنه انعكاس لنفسي.

الغريب هو ساعي بريد ينقل رسالة.

عندما أعرف سبب هذا الحادث، فسوف أكتشف بعض جوانب نفسي.

أحتاج إلى إعطاء المزيد من الاهتمام إلى نوع من الطاقة الخفية أو الملتصقة بي. وعندما أتعامل معها، سأكون مسروراً بحصول هذا الحادث.

هل تبدو وجهة النظر الثانية غير ممكنة، أم أنها شيء من قبيل التمني؟ في الواقع، إنها الطريقة الطبيعية لتصوّر الوضع من وجهة نظر الحقيقة الواحدة. إن وجهة النظر الأولى كانت مطبوعة في فترة مبكرة من الحياة، وقد كان عليك أن تنظر للآخرين على أنهم غرباء، وتفترض أن الحوادث هي أحداث عشوائية. ولكن بدلاً من الاعتماد على مثل هذا الوعي المحدود، تستطيع أن تفتح على احتمالات واسعة. وكلما كانت رؤيتك أوسع، كلما كنت أكثر نبلاً مع نفسك ومع السائق الآخر. فأنتما لستما خصمين، وإنما لاعبان متساويان، بمعنى أن كل واحد منكما يحاول أن يقول شيئاً للآخر. كلما اتسعت النظرة، كلما ابتعدت عن اللوم. إنها تضع المسؤولية بشكل متساوٍ على كل طرف، وتسمح لهما بالتطور بشكل متساوٍ. إن حادث السيارة لا يندرج في إطار الصح أو الخطأ، بل إنه فرصة لكي تستنتج من أنت، أيها المبدع. إذا تماشيت مع النتيجة التي تأخذك قريباً من

ذاتك الحقيقية، فقد نضجت، حتى حاجة الأنا للفوز تتم تلبيةها من خلال تجربة الحقيقة الواحدة.

ربما تصر على أن الشيء الوحيد المهدد بالضياح هنا هو المال، وأن المواجهة هي أفضل وسيلة لكي يُدفع لك. إن تلك النظرة ليست الواقع، بل هي تعزيز للتصور. هل يجعل المال الأشياء التي تأتي معه أشياء طبيعية: مثل الغضب، واللوم، وجعل الآخرين منك ضحية؟

إن الكمال يجلب عالماً موحداً وسلساً، لكنك لن تعرف ماذا يشبه ذلك العالم حتى تعطي ولاءك لنظام التشغيل الجديد. إن الانتقال من النظام القديم إلى الجديد هي عملية ينبغي لكل واحد منا أن يلزم نفسه بها يومياً. إن إيماننا المشترك على الثنائية هو إيمان كلي، ويشمل كل شيء. أمّا الخبر السارّ فهو أنه لا يوجد مظهر من مظاهر حياتنا بمنأى عن التحول، فكل تغيير تقوم به، مهما كان صغيراً، سيتم إيصاله إلى نواحي الوجود: إن الكون برمّته سوف يتلصص عليك بكل معنى الكلمة ويقدم لك دعمه. فمن وجهة نظره: إن تشكيل مجرّة ليس أكثر أهمية من تطوّر شخص واحد.

## تغيير واقعك لكي يتلاءم مع السر السابع

يدور الدرس السابع حول الخيمياء. إن الخيمياء شيء ساحر بكل المقاييس، فلا يمكنك تحويل الرصاص إلى ذهب عن طريق تسخينه، أو طرقه، أو صهره في أشكال مختلفة، أو بمزجه مع أية مادة معروفة. إن كل تلك العمليات هي ببساطة تغيرات فيزيائية. وبالمثل، سوف لن نُحدثَ أيَّ تحوّل داخلي بأن نتناول نفسك القديمة ونضربها بمطرقة النقد، أو تسخنها بالتجارب المثيرة، أو تعيد تشكيلها حسب رؤيتك الفيزيائية، أو بالارتباط بأشخاص آخرين. إذن، كيف يعمل السحر؟ إنه يعمل وفقاً للمبادئ التي تشكّل نظام تشغيل الكون. فعندما تصطفّ معه بشكل واع، فإنك تمنح نفسك فرصة للتحوّل. اكتب المبادئ العشرة عندما تنطبق عليك شخصياً، وابدأ بالعيش في تلك المبادئ. احملها معك؛ وارجع إليها للتذكير كل بضعة أيام. من الأفضل أن تركز بتصميم على مبدأ واحد كل يوم، من أن تجرب عدداً كبيراً منها في وقت واحد. هذه بعض الأمثلة حول كيفية تطبيق هذه المبادئ الكونية على أسس الحياة اليومية:

إن الأحداث في حياتي تعكس من أنا: سوف أطبق على نفسي تجربة واحدة كل يوم. وأي شيء يلفت نظري، فهو يحاول أن يقول لي شيئاً ما. فإذا شعرتُ بالغضب تجاه أي شخص، فسوف أنظر فيما إذا كان الأمر الذي لا يعجبني في الشخص موجود في داخلي. إذا استرعى انتباهي حديث ما، فسوف أخذ تلك الكلمات على أنها رسالة شخصية. أريد العثور على العالم الذي في داخلي.

إن الأشخاص في حياتي يعكسون جوانب من نفسي: إنني أكون من كل شخص مهم بالنسبة لي. سوف أنظر للأصدقاء والعائلة على أنهم صورة جماعية عني. وكل واحد منهم يمثل صفة أريد أن أراها في نفسي، أو أرفضها، رغم أنني في الواقع أمثل الصورة بأكملها. سوف أكسب معظم المعرفة من أولئك الذين أحبهم بشدة، أو أكرههم بشدة: فأحدهم يعكس أعلى طموحاتي، وآخر يعكس أعظم مخاوفي الكامنة في داخلي.

سوف يتنامى أي شيء أعيره اهتمامي: سوف أقوم بعملية جرد لكيفية استخدام انتباهي. وسأقوم باستمرار بتسجيل مقدار الوقت الذي أقضيه أمام جهاز التلفاز، وألعاب الفيديو، والكمبيوتر، والهوايات، والانهماك في القيل والقال، والعمل الذي لا أبالي به، والعمل الذي أحمس له، والنشاطات التي تفتتني، وأوهام التهرب أو الإنجاز. بهذه الطريقة سأعرف جوانب حياتي التي سوف تتطور. بعد ذلك سأسأل: "ما الذي أريده أن ينمو

في حياتي؟" وهذا يخبرني عن الجهة التي أحتاج أن أحول انتباهي إليها.

ما من شيء عشوائي - إن حياتي مليئة بالإشارات والرموز: سأبحث عن نماذج في حياتي، وهذه النماذج يمكن أن تكون في أي مكان: في ما يقوله الآخرون عني، وفي طريقة معاملتهم لي، وفي الطريقة التي أتفاعل بها مع الأوضاع. إنني أنسج عالمي كل يوم، لذلك فأنا بحاجة لأعرف التصميم الذي أصنعه، سوف أبحث عن الإشارات التي تبيّن لي معتقداتي المخفية. هل سأحظى بفرص النجاح أو الفشل؟ هذه هي رموز ما إذا كنت أعتقد بامتلاك قدرة شخصية أم لا. سأبحث عن إشارات تخصّ اعتقادي فيما إذا كنت محبوباً، وأستحق الحب، أم لا.

في لحظة معيّنة سوف يعطيني الكون أفضل النتائج الممكنة: سأركّز اليوم على النعم التي مُنحْتُها في حياتي. وسأركّز على الأشياء المُجدية بدلاً من غير المُجدية. سأقدّر أنوار هذا العالم وظلاله. سوف أتلقّى بامتمان هبة الوعي المميزة، وسألاحظ كيف يجعلني مستوى وعيي أدرك العالم الذي أنا شريك في خلقه.

إن وعيي الداخلي يتطور دائماً: أين أقف الآن؟ إلى أي مدى وصلت في الطريق الذي اخترته؟ حتى لو لم أرَ نتائج فورية خارج نفسي، فهل أشعر بأنني أنمو في الداخل؟ سأواجه اليوم هذه الأسئلة، وأسأل بصدق أين أقف. سوف أختبر وعيي، ليس

كمجرى للأفكار، وإنما كإمكانية لأصبح ما أريد أن أكون. سأنظر إلى قيودي وحدودي بنية التوسّع إلى أبعد منها.

إن اتجاه الحياة هو من الثائية إلى الوحدة: اليوم أريد الانتماء. أريد أن أشعر بالأمن والاستقرار. أريد أن أكون مدركاً للأشياء مثلما يجب أن تكون ببساطة، بدون موانع أو رغبات. سوف أقدر تدفق الحياة على ما هي عليه ذاتي الحقيقية. سوف أنتبه إلى تلك اللحظات من الألفة مع نفسي، وعندما أشعر بأن تعبير "أنا" يكفي لمساندتي إلى الأبد. سوف أستلقي على العشب وأنظر إلى السماء، وأشعر بأنني والطبيعة كيان واحد، ثم أمتد إلى أن يتلاشى كياني في اللانهائي.

إذا انفتحتُ على قوّة التطوّر، فسوف تحملني إلى حيث أريد: هذا اليوم مخصص للتفكير بنفسي على المدى الطويل. ما هي رؤيتي للحياة؟ وكيف تنطبق علي تلك الرؤية؟ أريد لرؤيتي أن تتضح بدون عناء، فهل يحصل هذا؟ إذا لم يكن كذلك، فأين أبديت مقاومتي؟ سأنظر إلى المعتقدات التي يبدو أنها غالباً ما تشدني إلى الوراء. هل أعتمد على الآخرين بدلاً من أن أكون مسؤولاً عن تطوّرِي؟ هل سمحت لنفسي بالتركيز على المكافآت الخارجية كبديل عن النمو الداخلي؟ اليوم سأعيد تكريس نفسي للوعي الداخلي، ومعرفة أنه مقر الدافع التطوّرِي الذي يقود الكون.



لا يمكن للعقل المتشظي أن يقودني إلى الوحدة، ولكن لا بد لي من استخدامه طوال الطريق: ماذا تعني الوحدة حقاً بالنسبة لي؟ ما هي التجارب الوجدانية التي يمكن أن أعود إليها؟ اليوم سأذكر الفرق بين أن أكون متحداً مع نفسي، وبين أن أكون مبعثراً. سوف أعثر على مركزي، وعلى سلامي الداخلي، وعلى قدرتي على الاستمرار في التدفق. إن الأفكار والرغبات التي تقودني ليست حقيقة نهائية، بل مجرد وسيلة لكن أعود بنفسني إلى الوحدة. سأذكر أن الأفكار تأتي وتذهب كأوراق الشجر في مهبّ الريح، لكي مركز الوعي يبقى إلى الأبد. إن هدفي هو أن أعيش انطلاقاً من ذلك المركز.

أعيش في عدة أبعاد في الوقت ذاته؛ فمظهر الكيان العالق في الزمان والمكان هو مظهر خادع: اليوم سأختبر نفسي بما يتخطى القيود. سوف أخصص الوقت لأكون حاضراً مع نفسي بصمت. عندما أتفّس، فسوف أرى كياني ينتشر إلى الخارج في كل الاتجاهات. عندما أستقر في صمتي الداخلي، سوف أطلب من أي صورة تخطر في ذهني بأن تتضمّن إلى كياني. سوف أحتوي أي شخص، أو أي شيء قائلاً: "أنت وأنا واحد على مستوى الكيان. تعال وانضم إليّ خارج مسرحية الزمان والمكان". وبالطريقة نفسها سأختبر الحب كضوء يبدأ في قلبي، وأنشره بقدر ما يمكن لوعيي أن يصل إليه؛ وعندما تنشأ الصور في ذهني، سوف أرسل الحب والنور باتجاهها.

## السر الثامن

### الشر ليس عدوك

إن الفضل الأكثر وطأة للروحانية يحدث في مواجهة الشر، فالأشخاص المحبون والمثاليون الذين لا يمكن أن يؤذوا الآخرين يجدون أنفسهم وقد استجروا إلى دوامة الحرب. كما أن المعتقدات التي تعظ بوجود إله واحد تنظم حملات لقتل الملحدين. وأديان المحبة تتحول إلى الكراهية التحزبية ضد الهراطقة وضد أولئك الذين يهددون الإيمان. غير أنه حتى لو كنت تظن أنك تحتكر الحقيقة المطلقة بين يديك، فلا توجد ضمانات في أنك ستفعل من الشر. لقد حدث الكثير من العنف باسم الدين وليس لأجل البشر. ومن هنا القول المأثور الساخر: "لقد أنزل الله الحقيقة، فقال الشيطان: دعني أنظمها".

هناك أيضاً فشل أكثر دهاءاً للسلبية التي لا تتخذ أي موقف، وتترك الشر يتصرف كما يشاء. وربما يعكس هذا اعتقاد غامض بأن الشر هو في نهاية المطاف أكثر قوة من الخير. لقد سئل أحد أعظم الشخصيات الروحية في القرن العشرين عن

الطريقة التي يجب أن تتعامل فيها انجلترا مع خطر النازية، فأجاب:

"أريدكم أن تحاربوا النازية بدون أسلحة. أريدكم أن تتخلوا عن الأسلحة التي في حوزتكم لأنها لا تجدي في إنقاذكم أو إنقاذ البشرية. سوف تدعون هتلر وموسوليني لكي يأخذا ما يشاءان من البلاد التي تسمونها ممتلكاتكم. دعوها يستوليان على جزيرتكم الجميلة، مع العديد من أبنيتكم الجميلة. سوف تعطونها كل هذه الأشياء، لكنكم لن تعطوهما أرواحكم، ولا عقولكم".

كان مؤلف هذا المقطع هو الماهاتما غاندي، وغني عن القول أن "رسائله المفتوحة" لبريطانيا قد استُقبلت بمشاعر الصدمة والغضب. ورغم ذلك كان غاندي وفيّاً لمبدأ اللاعنف، فقد استخدم بنجاح مبدأ اللاعنف السلبي لإقناع بريطانيا بمنح الحرية للهند، لذلك، وبرفضه الذهاب إلى الحرب ضد هتلر - الموقف الذي اتخذه غاندي إبان الحرب العالمية الثانية - فقد كان متسقاً مع معتقداته الروحية. فهل كان مبدأ اللاعنف مجدياً حقاً في إقناع هتلر، ذلك الرجل الذي صرّح بأن "الحرب هي أبّ لكل شيء"؟ في الحقيقة لن نعرف أبداً، فالسلبية بحد ذاتها لها وجه مظلم بالتأكيد. لقد وُصِّمت الكنيسة الكاثوليكية في أكثر عصورها ظلمة عندما سمحت بقتل ملايين اليهود في ظل النازية، إلى درجة أن اليهود الإيطاليين سيقوا على مرمى البصر من نوافذ الفاتيكان.

لذلك دعونا نعترف بأن الروحانية قد فشلت بالفعل في مناسبات لا تعد ولا تحصى في التعامل مع الشر. إن الاعتماد عن التعاليم التي سمحت للشر بالتزايد والانتشار قد جعلت الحقيقة الواحدة تفتح طريقاً جديداً، لأنه إذا كان هناك حقيقة واحدة فقط، فلن يكون للشر طاقة خاصة ولن يتمتع بوجود منفصل. في الحقيقة، لا يوجد شيطان كوني لكي ينافس الله، بل إنه حتى الحرب بين الخير والشر ليست سوى وهم وليد من الثنائية، ولكن في نهاية المطاف، الخير والشر كلاهما شكلان للوعي الذي يمكن أن يختار بينهما. بذلك المعنى، لا يوجد فرق بين الخير والشر، وتشابههما يرجع إلى المصدر. إنهما طفلان ولدا في اليوم ذاته، ويمكن أن يكبرا ليرتكبا الشر من جهة، ويقوما بعمل الخير من جهة أخرى، لكنهما كأطفال، لا يصح القول أن أحدهما خلق الشر. إن إمكانية الصح والخطأ توجد في وعيهما فقط، لكنهما كطفلين ينموان، سوف تشكل وعيهما قوى عديدة.

هذه القوى هي من التعقيد بحيث أن تصنيف شخص ما على أنه شرير محض هو أمر لا معنى له.

دعوني أسجل القوى التي تصوغ كل طفل حديث الولادة:

وجود توجيه الوالدين أو عدم وجوده.

وجود الحب أو غيابه.

حالة أفراد الأسرة.

ضغط الأقران في المدرسة ، والضغط الاجتماعي في جميع  
مراحل الحياة.

الميل الشخصية وردود الفعل.

تلقين المعتقدات والتعليم الديني.

الكارما.

مجرى التاريخ.

نماذج القدوة.

الوعي الجمعي.

مناشدة الأساطير والأبطال ، والمثل.

كل قوة ذُكرت أعلاه تؤثر على خياراتك وتدفعك بشكل  
خفي إلى الفعل. وبما أن الواقع متشابك في جميع هذه التأثيرات،  
فكذلك هو الشر. إن الأمر يتطلب وجود كل هذه القوى لكي  
ينبثق الخير والشر. فإذا كان بطل طفولتك ستالين، فلن ترى  
العالم مثلما لو كان بطلك جان دارك. وإذا كنت بروتستانتياً،  
فلن تكون حياتك تحت اضطهاد المسيحيين الفرنسيين كما هي  
الحال في ضاحية أمريكية اليوم. عليك أن تنظر إلى الشخص على  
أنه بناء مكوّن من مئات الخطوط الكهربائية التي تغذيه برسائل  
لا تعد ولا تحصى، وتزوّد الجسد المضيف بمختلف المشاريع،  
وبالنظر إلى ذلك البناء، ستراه على أنه جسد واحد، أو شيء  
واحد ينتصب هناك، لكن حياته الداخلية تعتمد على مئات  
الإشارات التي تجري فيه.

هكذا يعمل جسدك.

ما من واحدة من هذه القوى التي تغذيها شريرة في حد ذاتها ، لكن كل شخص يتخذ خيارات تحت هذه القائمة من التأثيرات. أعتقد أن آية نزع شريرة ، تفتقر إلى خيار يُتخذ بوعي ، لكن هذه الخيارات تبدو جيدة عندما كانت تُتخذ ، وهذا هو التناقض المركزي وراء أفعال الشر ، لأن الناس الذين يؤدون أعمال الشر - مع استثناءات نادرة - يمكن أن تُعزى دوافعهم إلى القرارات التي كانت أفضل ما يمكن أن يعطى لهذا الوضع. إن الأطفال الذين أسيئت معاملتهم في الصغر ، على سبيل المثال ، كثيراً ما ينتهي بهم الحال عندما يصبحوا بالغين أن يعمدوا إلى إساءة معاملة أطفالهم. ربما تعتقدون أنهم آخرون يلجأ إلى العنف الأسري بعد أن كانوا ضحية للعنف. لكن مفهوم الآخر ، واللاعنف ، هي خيارات متاحة في عقولهم. إن سياق إساءة المعاملة الذي يؤثر على عقولهم منذ الطفولة المبكرة ، هو سياق قوي للغاية ، ويلقي بظلاله على حرية الاختيار.

إن الأشخاص ذوي الحالات المختلفة من الوعي لا يتشاركون التعريف نفسه للخير والشر. والمثال الرئيسي هو الاستعباد الاجتماعي للمرأة في جميع أنحاء العالم ، والذي يبدو خاطئاً تماماً في العالم الحديث ، إنما يتم تغذيته في كثير من البلدان بواسطة التقاليد ، والقوانين الدينية ، والقيم الاجتماعية ، والممارسات الأسرية ، التي تعود لعدة قرون. بل حتى ضحايا تلك القوى ، إلى

وقت قريب جداً، يرون أن دور المرأة الضعيفة، والمطبعة، والطفولية على أنه دور "جيد".

إنّ الشر يعتمد كلياً على مستوى وعي الشخص.

يمكنك أن تراجع هذه الرسالة من خلال النظر في سبعة تعريفات مختلفة للشر. فعلى أيّ منها توافق بشكل غريزي؟

## ما هو الشر الأسوأ؟

### سبع تصوّرات

1. الشر الأسوأ هو إيذاء شخص جسدياً، أو تعريض حياته للخطر.
2. الشر الأسوأ هو استعباد الناس اقتصادياً، وحرمانهم من أي فرصة للنجاح والازدهار.
3. الشر الأسوأ هو تدمير السلام وإحداث الفوضى.
4. الشر الأسوأ هو الاحتيال على عقول الناس.
5. أسوأ الشر هو تدمير الجمال، والإبداع، وحرية الاستكشاف.
6. الشر الأسوأ في كثير من الأحيان هو الذي يصعب تمييزه عن الخير، نظراً لنسبية كل الخليفة.
7. ليس هناك شر، وإنما فقط أنماط منحرفة للوعي في حالة رقص أبدي.

ربما تختار الغالبية العظمى من الناس أول تعريفين، لأن الأذى الجسدي والحرمان أمران خطيران للغاية. في هذا المستوى من الوعي، يعني الشر عدم القدرة على البقاء على قيد الحياة، أو كسب لقمة العيش، أمّا الخير فيعني السلامة الجسدية والأمن الاقتصادي. في المستويين التاليين، لا يعود الشر مادياً، وإنما عقلياً. إن أعظم إرهاب يقع على المرء ليس حرمانه من الطعام، وإنما أن يحدد له ما يفكر به، وأن يُجبرَ على العيش مع الفوضى والاضطرابات. إن الخير يعني السلام الداخلي، والتدفق الحر للبصيرة والحدس. أمّا المستويان التاليان فهما أكثر دقة؛ إذ يتعلّقان بالإبداع والرؤية. إن الخوف الأكبر للإنسان هو أن لا يتم السماح له بالتعبير عن نفسه، أو إجباره على تصنيف الآخرين على أنهم أشرار. غير أن الشخص الروحاني المتعمق لا ينظر إلى الخير والشر على أنهما تصنيفان جامدان، وإنما يبدأ بتقبل حقيقة أن الله كان له غرض في خلق كليهما. إن الخير هو تعبير حر ومنفتح على كل شيء جديد، وهو تقديس لكل جوانب الحياة المظلمة والنيرة. أخيراً، ينظر المستوى الأخير إلى مسرحية الخير والشر بمجملها، وينظر إلى النور والظل على أنهما ضرباً من الوهم. إن كل تجربة تجلب الاتحاد مع الخالق؛ فالإنسان يعيش باعتباره خالقاً شريكاً ومنغمساً في الوعي الإلهي.

الحقيقة الواحدة تتقبل كل هذه التعريفات، مثلما ينبغي أن تكون، لأن أي شيء يمكن للوعي أن يلاحظه، هو حقيقي



بالنسبة للملاحظ. إن الشر جزء من التدرّج، وجزء من سلّم النمو الذي يعتمد كل شيء متغيّر فيه على الدرجة التي حصل أنك تقف عليها. لم يسبق أن انتهت عملية النمو، وهي تعمل في داخلك لغاية هذه اللحظة.

إذا استيقظت في يوم من الأيام لتكتشف فجأة أنك تكره شخصاً ما، وأنه ليست هناك طريقة للخروج من وضع ما إلاّ بالنف، وأن الحب ليس خياراً، فتمعّن بدقة كيف وصلت إلى موقفك. لقد استلزم الأمر العالم برمّته لكي يرميك أو يرمي أيّ شخص آخر في أحضان ما اعتُبر أنه خير أو شر، وبما أنك تستبطن هذه القوى، فأنت تعكس العالم تماماً مثلما يعكسك، وهذا ما يعني من الناحية العملية أن يكون العالم في داخلك.

ومع ذلك، فلا يمكن للشر أن يكون عدوك إذا كان العالم في داخلك؛ فهو ليس إلاّ جانباً آخر من نفسك. إن كل جانب من جوانب النفس يستحق الحب والرحمة. وكل جانب ضروري للحياة، وليس هناك جانب مستبعد أو منفي في الظلام. قد يبدو هذا الرأي للوهلة الأولى أكثر سذاجة من سلبية غاندي، لأنه يبدو أنه مطلوب منا أن نحب ونتفهّم القاتل، تماماً مثلما نحب ونتفهّم القديس. لقد علّم المسيح هذا المبدأ بالضبط، لكن ترجمة المودة والرحمة في المواقف الصعبة كان جوهر الفضل الهائل في الروحانية: فالعنف يتسبب بانهيار الحب، ويحوّله إلى خوف وكراهية. لكن الشر لا يفعل هذا في الواقع، بل إنّ القوى

التي تصيغ الوعي هي من يفعل ذلك. وهنا يصبح الخير والشر متساويين، وأستطيع أن أعطي مثلاً صارخاً على ما أعنيه:

في عام 1971، دُعِيَ الطلاب في جامعة ستانفورد إلى التطوع في تجربة غير عادية للعب دور محدد. تظاهر مجموعة من الطلاب بأنهم حراس السجن المسؤول عن المجموعة الأخرى الذين تظاهروا بأنهم سجناء. وعلى الرغم من معرفة الجميع بأن ما يجري كان شيئاً تخليقياً، ورغم وجود المكان المناسب وهو السجن، فقد عاشت المجموعتان معاً طوال فترة التجربة. ووفقاً للخطة، فقد لعب الجميع دورهم لمدة أسبوعين، ولكن بعد ستة أيام فقط اقتضى الأمر إنهاء تجربة السجن. فماذا كان السبب؟ لقد تحول الأولاد الذين تم اختيارهم لصحتهم العقلية وقيمهم الأخلاقية إلى ساديين، وإلى حراس خارجين عن السيطرة من جهة، وضحايا مكتئبين بسبب التوتر المفرط من جهة أخرى.

لقد صدم الأساتذة الذين يديرون التجربة، لكنهم لم يستطيعوا إنكار ما حدث. كتب الباحث الرئيسي، فيليب زيمباردو: "لقد جرد الحراس مراراً السجناء من ملابسهم، وغطوا أعينهم، وقيدوهم بالسلاسل، ومنعوا عنهم الطعام أو الفراش، ووضعوهم في الحبس الانفرادي، وجعلوهم ينظفون المراحيض بأيديهم العارية". أمّا أولئك الذين لم يهبطوا إلى مثل هذا السلوك الوحشي، فلم يفعلوا شيئاً لإيقاف الذين فعلوا ذلك. (بالتوازي مع الأعمال الشائنة التي حصلت على أيدي حراس السجن الأمريكي في العراق في عام 2004، الأمر الذي دفع زيمباردو للإعلان عن

تجربة ستانفورد مجدداً بعد مضي أكثر من ثلاثين عاماً). لم يكن هناك حد لثمادي الحراس الطلاب في التعذيب، وعدم اقتصارهم على التعذيب الجسدي المباشر. ثم يتذكر زيمباردو بشكل حزين، قائلاً: "عندما ازداد مللهم من عملهم، أخذوا يستخدمون السجناء كألعاب، وابتكروا ألعاباً أكثر إذلالاً وإهانة للكرامة من أي وقت مضى. مع مرور الوقت، بدأت أفعال التسلية هذه تأخذ منحى جنسياً، مثل تظاهر السجناء باللواط مع بعضهم البعض. ولكن ما إن اطلعتُ على مثل هذا السلوك المنحرف، حتى أغلقت سجن ستانفورد".

من أين أتى هذا التعسف المنفلت من عقاله؟ عادة ما نقول، لإراحة أنفسنا، أن هناك بعض "التفاحات الفاسدة"، ولكن تجربة ستانفورد توحى بشيء أكثر إثارة للقلق: وجود الشر في الجميع مثل الظل، لسبب بسيط، وهو أن العالم موجود في داخل كل شخص. كون أن المرء قد برز كشخص جيد هو أمر مخالف لسيطرة الشر، وبطبيعة الحال، إذا عدنا إلى قائمة قوى تشكيل الوعي، فإن كل شخص سيحمل خريطة مختلفة من التأثيرات. ولكن إذا كنت محظوظاً بما فيه الكفاية لامتلاك الخيارات على جانب الخير من المعادلة، فلا بد أنك ما زلت تعترف بأن الظل موجود في مكان ما داخلك.

لقد تشكل الظل من مواقف الحياة اليومية نفسها التي تشكل وعينا، وتم إطلاقها بواسطة حالات جديدة موازية لها. إذا كنت قد تعرضت للتعذيب عندما كنت طفلاً، فالتواجد مع

مجموعة من الأطفال يمكن أن يجلب لك تلك الذكريات في الطفولة. لقد ابتكر المختبرون في ستانفورد قائمة من الحالات التي تجعل الناس تفعل أشياء نسميها شريرة، أو غريبة عن ذاتنا الحقيقية على أقل تقدير. لقد توسعتُ في ذلك على ضوء ما نعرفه عن الثنائية والانفصال.

احتضان الشر

الحالات التي تحرر طاقات الظل

زوال الشعور بالمسؤولية

الغفلة

البيئات المتجردة من الإنسانية.

رفاق السوء

المتفرجين السلبيين

المستويات المتشددة للقوة

الفوضى والاضطراب السائد

الافتقار إلى المعنى

الإذن الضمني لفعل الأذى

عقلية "نحن في مواجهتهم"

العزلة

غياب المسائلة

مرة أخرى، هل أيّ من هذه الحالات في جوهرها شرٌّ؟ هذه القائمة، بالمقارنة مع الأولى، تبدو كما لو أن مكُوناً شريراً ما

قد دخل فيها. إذا نحينا السجون جانباً، حيث يمكن للمرء أن يتوقع ظهور أسوأ ما في الطبيعة البشرية، فإنني كطبيب شاهدت إساءة مماثلة في المستشفيات. وبالتأكيد، ليست المستشفيات شراً؛ فقد أنشئت من أجل فعل الخير في المقام الأول. لكن الظل لا يتعلق بما هو جيد أو سيئ. إنه حول الطاقات التي أقفل عليها تماماً، والتي تبحث عن مخرج، كما أن المستشفى حافل للغاية بالحالات المذكورة أعلاه: المرضى ضعفاء تحت سلطة الأطباء والمرضات؛ وقد جُردوا من إنسانيتهم من خلال الروتين الميكانيكي البارد، وتم عزلهم عن عيشتهم اليومية، وإغفالهم بقليل أو كثير باعتبارهم "حالة" واحدة من بين آلاف الحالات، وهكذا دواليك.

بوجود الظروف المناسبة، سوف تظهر طاقة ظل كل شخص. دعونا نركز إذن على الظل حيث تصبح منطقة الوعي مشوهة إلى درجة ربما تتخذ فيها قرارات الشر. (ضع في اعتبارك كلمة "ربما"، لأنه حتى في ظل أكثر الظروف لا إنسانية، هناك الأشخاص الطيبون الذين يظلون أناساً جيدين، وهو ما يعني أنهم قادرون على المقاومة أو السيطرة على إطلاق طاقات الظل التي تخصهم). أول من استخدم كلمة "الظل" كمصطلح سريري هو عالم النفس السويسري الشهير كارل غوستاف يونغ، غير أنني أريد هنا التحدث بشكل عام عن الأماكن الخفية في داخلنا، حيث نقمع الأشياء التي نشعرنا بالذنب حيالها أو نخجل منها.

سأدعو هذا المكان بـ "الظل"، وأعتقد أن هناك بعض الأشياء الحقيقية التي يمكن أن تقال حول هذا الموضوع:

الظل هو شيء شخصي وعالمي في الوقت ذاته.

وأي شيء يمكن تخزينه هناك.

كل ما يتم تخزينه في الظلمة يصبح مشوهاً.

شدة طاقات الظل هي وسيلة للفت النظر.

إن جلب الوعي إلى أي طاقة يُبطل فاعليتها.

الظل في حد ذاته ليس شراً، وبالتالي ليس عدوك.

من خلال دراسة كل حالة، فإننا نقترّب أكثر من إزالة ما نسميه شيطان الخوف - وهو دائماً موجود في الآخرين إلى حد ما - كتجسيد للشر.

الظل شخصي وعالمي في الوقت نفسه: الجميع يضمرون نمطاً فريداً من الإحساس بالعار والذنب. إن أشياء بسيطة مثل العري، والجماع، والغضب، والقلق، تؤدي إلى بروز مشاعر معقدة إلى حد كبير. فروية والدتك عارية، في مجتمع ما، يمكن أن تكون عادية، بينما في مجتمع آخر يمكن أن تكون تجربة مؤلمة إلى درجة كبيرة بحيث لا يمكن التعامل معها إلا بدفعها إلى الظل. والحقيقة أنه ليس هناك تمييز واضح بين المشاعر الشخصية، والمشاعر الأسرية، والمشاعر الاجتماعية، فهي ممزوجة ومتشابكة معاً. ولكن حتى لو كنت تشعر بالخجل من أنك

ضربت رفيقاً متممراً في الملعب عندما كنت في سن السابعة، وشخص آخر يعتقد بأنه فعل الشيء نفسه، فقد كانت لحظة قيمة في عملية تطور الشجاعة الشخصية. فأن تمتلك ظلاً هو شيء عالمي، وكذلك شخصي. لقد تم تجهيز النفس البشرية بمكان للاختباء، وهذا المكان بالنسبة لمعظم الناس هو شيء ضروري تماماً، نظراً للصعوبة الهائلة في أن يواجه المرء أحلك النزوات، وأكثر الأفعال خزيًا.

هناك يمكنك تخزين أي شيء: إنه قبو البنك الذي تحتفظ فيه بأثمن ما تملك، وهو مكان للاختباء بقدر ما هو زنزانة سجن. الشيء نفسه ينطبق على الظل. وعلى الرغم من أن هذا المصطلح يستخدم في معظم الأحيان لوصف مكان اختباء الطاقات السلبية، إلا أنك تملك القدرة على تحويل الموجب إلى سالب، والعكس بالعكس. عرفت ذات مرة أختين كانتا قريبتين من بعضهما في الطفولة، لكنهما أصبحتا مختلفتين جداً عندما كبرت، فواحدة كانت أستاذة جامعية ناجحة، والأخرى كانت عاملة مؤقتة في وكالة، وقد طُلفت مرتين. الشقيقة الناجحة تصف طفولتها على أنها رائعة؛ أما الشقيقة الأخرى فتصف طفولتها على أنها طفولة مؤلمة. سمعتُ الأخت غير السعيدة تقول لأختها "هل تذكرين عندما سجنك والدي في الحمام لمدة ست ساعات بعد أن فعلت شيئاً خاطئاً؟" لقد كان ذلك نقطة تحول بالنسبة لي. يمكنني أن أتصور كم تشعرين بالغضب

والياس". بدت الأخت السعيدة مندهشة للغاية، فقالت: "لماذا لم تسأليني عن ذلك؟ لقد أحببت الوحدة، ولذلك دخلت إلى ذاتي وحدت نفسي بقصص خيالية. ولم يكن الحادث بذى أهمية". هكذا تذهب قصصنا في طرق منفصلة وشديدة الغرابة. لم يكن للحادث نفسه وقع عاطفي على الأخت الأولى، في حين أنه كان سبباً للغضب والعار بالنسبة للأخرى. يمكن أن يُصنَّع الفن العظيم من مشاهد العنف (شاهد لوحة "غريك" لبيكاسو)، كما يمكن اختراع الأهوال من الفضيلة المقدسة (شاهد صلب المسيح). ففي اللاوعي، هناك قطاع كامل من الدوافع التي لم يتم تفحصها. إن طالب ستانفورد نفسه الذي قد حط من قدر نفسه باعتباره حارس سجن سادياً يمكن أيضاً أن يُضمّر مواهب فنية لن تظهر أبداً ما لم يسمح الظرف المناسب للعقل اللاواعي بإطلاق ما لديه.

كل ما يتم تخزينه في الظلام يصبح مشوهاً: من المفترض أن يتدفق الوعي مثلما تتدفق المياه العذبة، وعندما لا يتمكن من ذلك، فإنه يتحول إلى مياه راكدة. هناك عدد لا يحصى من الذكريات والدوافع المكبوتة في عالمك الداخلي، حيث لا تسمح بتدفق هذه الذكريات والدوافع، الأمر الذي يعني وجوب إطلاق سراحها؛ لذلك، ليس لديها خيار سوى الركود. إن الدوافع الجيدة تموت بسبب نقص العمل عليها. كما أن الحب ينمو بشكل خجول وخائف عندما لا يتم التعبير عنه، فتطفئ



الكراهية والقلق على الحياة. إنها خاصية أولية للوعي أنه يستطيع تنظيم نفسه في أنماط وتصاميم جديدة. فإذا كنت لا تسمح للوعي بأن يذهب إلى حيث يحتاج، فالنتيجة ستكون طاقة غير منظمة. على سبيل المثال، إذا طلبت من الناس أن يصفوا كيف يشعرون تجاه والديهم، وهو موضوع يتركه معظم البالغين جانباً باعتباره شيئاً من الماضي، فستجد أن ذاكرتهم منذ مرحلة الطفولة هي خليط مشوش. ثمة أحداث تافهة تبرز على أنها صدمات ضخمة؛ في حين يتم تبسيطها إلى رسوم كارتونية لدى أفراد أسرة أخرى؛ فالمشاعر الحقيقية من الصعب أو من المستحيل الكشف عنها. وهكذا، عندما يأتي مريض مشوش إلى طبيب نفسي لكي يبرأ من جرح طفولة مؤلم، فعادة ما يستغرق فصل الحقيقة عن الخيال أشهراً، إن لم يكن سنوات.

شدة طاقات الظل هي وسيلة للفت النظر: إن إخفاء شيء ليس كقتله، فطاقات الظل تبقى على قيد الحياة، حتى لو كنت ترفض النظر إليها، فهي لا تنطفئ، لكن الحقيقة أن رغبتها في الحياة تصبح محببة أكثر. ولكي يجذب انتباهك كأب أو أم، فإن الطفل الذي يتم تجاهله يصبح أكثر وأكثر تطرفاً في سلوكه: حيث يبدأ بالنداء، ثم الصراخ، ثم يجتاحه الغضب. وطاقات الظل تتبع النمط نفسه إلى حد كبير، فعلى سبيل المثال، يبدو من المعقول تماماً رؤية نوبات الهلع، على شكل خوف دفين من خلال نوبة الغضب. ذلك الخوف نفسه يطلب أن يلاحظ

بطريقة طبيعية ، ولكن عندما يرفض شخص ملاحظة ذلك ، فيتحول النداء إلى صراخ ، وينتهي أخيراً بهجوم كامل. إن الخوف والغضب بارعان خصوصاً في زيادة الجهد إلى النقطة التي نشعر أنها قوى شيطانية غريبة تتصرف دون إرادتنا. لكنها في الواقع مجرد جوانب من الوعي أجبرت على التحول إلى قوة همجية عن طريق القمع. فالقمع يقول: "إذا كنت لا أنظر إليك ، فسوف تتركني وحيداً". فيجيبه الظل: "أستطيع أن أفعل أشياء ستجعلك تنظر إليّ".

إن جلب الوعي إلى أي طاقة ينزع فتيل انفجارها: وهذا يتبع بشكل طبيعي للعبارة الأخيرة. إذا تطلبت الطاقة اهتمامك ، فإن الالتفات إليها سيبدأ بتلبية ذلك المطلب. إن إلقاء نظرة على الطفل لن يهدئه بلمح البصر ، فالأمر يتطلب بعض الوقت لتغيير أي سلوك نحو الخير أو الشر ، ومثلما يحصل لدى الأطفال ، فإن طاقات الظل لدينا تنحصر في أنماط وعادات. لكن هذا لا يغير من الحقيقة العامة في أنك لو وجهت الضوء إلى الظل ، فإن تشوّهاته تبدأ بالاضمحلال إلى أن تلتئم في نهاية المطاف. هل هناك ما يكفي من الوقت والصبر للقيام بهذه المهمة على نحو شامل؟ في الحقيقة ليست هناك إجابة محددة على ذلك. فالإكتئاب ، على سبيل المثال ، هو استجابة معقدة يمكن شفاؤه بواسطة البصيرة النافذة ، والرحمة ، والصبر ، والحصول على اهتمام الآخرين ، والرغبة ، والعلاج المتخصص. أو يمكنك أن تأخذ حبة دواء مضاد

للاكتئاب دون أن تتكلف أية معاناة. إن الخيار مسألة شخصية، وهو يختلف من شخص لآخر. لقد شفيت حالات ميؤوس منها لأطفال متوحدين بواسطة الآباء والأمهات الذين كرّسوا الكثير من الوقت والاهتمام لجلب الطفل من الظلمة. فالظلمة هي تشوّه في الوعي الذي يحتاج إلى النور لكي يشفى. كما أن علاج الظل في كل أشكاله يحتاج إلى الوعي المتمثل بالنور والمحبة، أمّا العقبة الوحيدة في الشفاء فهي إلى أيّ حد مستعدون لأن نقدّم أنفسنا لهذا المشروع.

الظل في حد ذاته ليس شراً، وبالتالي ليس عدوك: إذا كانت العبارات السابقة صحيحة، فيجب أن تكون هذه صحيحة أيضاً. إنني أدرك أن لدى الكثير من الناس عقبة ضخمة تتخذ شكل "الآخر"، إنها شخص خارج أنفسهم، وهي شر لا جدال فيه. قبل ستين عاماً عاش هذا "الآخر" في ألمانيا واليابان؛ وقبل ثلاثين عاماً عاش في الاتحاد السوفييتي؛ أمّا اليوم فهو يعيش في الشرق الأوسط. مثل هؤلاء الناس يجدون الشر أسهل على الشرح من خلال عدم إغفال "الآخر" أبداً؛ فمن من دون عدو، سيكون عليهم مواجهة وجود الشر داخل أنفسهم. فكم هو مريح أن تعرف مقدماً أنك إلى جانب الملائكة!

إن رؤيتك للظل في نفسك تنزع فتيل فكرة كاملة عن "الآخر" وتصبح قريباً من قول الشاعر الروماني تيرنس: "لا يوجد إنسان أجنبي بالنسبة لي". ومع ذلك، هل يمكن نفي الشر المطلق

بهذه السرعة؟ تُظهر استطلاعات الرأي أن غالبية الناس يعتقدون بوجود الشيطان، والعديد من الطوائف الدينية تؤمن إيماناً راسخاً بأن الشيطان طليق في العالم، وهو يغيّر التاريخ سراً من خلال أفعاله الخبيثة.

والواقع أنه لا يبدو أن للخير فرصة للتغلب على الشر، وربما يكون صراعهما أبدياً، ولن يتم تسوية هذا الصراع في نهاية المطاف. غير أنه مازال بإمكانك أن تختار الجانب الذي تريد أن يكون راجحاً. وهذه الحقيقة بالذات تزيل المطلق من الشر المطلق، نظراً لأن الشر المطلق بحكم التعريف يفوز في كل مرة، ولا يجد أيّ عقبة في هشاشة خيار الإنسان. ومع ذلك فإن معظم الناس لا يتقبلون هذا الاستنتاج. يشاهدون مسرحية الخير والشر كما لو أنها هي من يملك القدرة وليس هم، ويجلسون مفتونين بصور أحدث جريمة سائدة، وأحدث حرب، وأحدث كوارثة.

أنا وأنتم كأفراد لا يمكن أن نحل مشكلة الشر على نطاق جماعي، وهذا الشعور بالعجز يضخم الاعتقاد بأن الخير في النهاية لن يفوز حقيقةً. غير أنك لكي تصارع الشر، عليك أن تنظر إليه، ليس برعب، أو على أنه مشهد، وإنما بالقدر نفسه من الاهتمام الذي تعطيه لأية مشكلة تعنى بها بشكل جدي. إن كثيراً من الناس يجدون أنه من المحرمات أن ننظر إلى الشر؛ إن موضوع معظم أفلام الرعب هو أنك إذا اقتربت كثيراً من الشر، فسوف تحصل على ما تستحقه. غير أن الحقائق عن الشر

الشخصي هي أكثر دنيوية من أفلام الرعب. ففي كل منا، هناك دوافع يفتديها الشعور بالظلم، أو نضمر الضغينة والظلم تجاه شخص ارتكب بحقنا أذى لا يفتقر.

عندما تتم معاملتك بشكل غير عادل، أو تتعرض شخصياً للأذى، فالشعور الطبيعي الناتج هو الغضب، وإذا لم يخرج هذا الغضب، فإنه يتقيح وينمو في الظل. إن الثوران لا يعود مجدداً عندما تحتفظ بالغضب؛ فهذا الغضب يؤدي إلى دوامة من العنف. أما الشعور بالذنب فيمكن أن يجعلك تشعر وكأنك شخص سيئ لمجرد وجود دافع، أو لمجرد أنك تتسلى بفكرة، وهذا نوع من مازق مزدوج: إذا كنت تشور وترد الإساءة الذي لحقت بك، فقد فعلت شيئاً شريراً، ولكن إذا احتفظت بها في داخلك وأخفيته، فيمكن أن تشعر بأنك الشر ذاته.

ومع ذلك يمكن ترويض العنف من خلال تقسيمه إلى أجزاء يمكن التحكم بها، فالمشاعر السلبية تغذي بعض جوانب الظل التي يمكن التحكم بها للغاية:

**الظل مُعْتَمٍ.** كل شخص لديه ظل بسبب التباين الطبيعي بين الظلام والنور.

**الظل سري.** نقوم بتخزين الدوافع والمشاعر التي نرغب في إبقائها سرية في الظل.

**الظل خطير.** المشاعر المكبوتة لديها القدرة على إقناعنا بأنها تستطيع قتلنا أو تجعلنا نصاب بالجنون.

الظل يحتجب في الأسطورة. كان الناس لأجيال يرون أنه مخبأ التين والوحوش.

الظل غير عقلاني. دوافعه محاربة العقل؛ فهي متفجرة وصلبة للغاية.

الظل بدائي. إن استكشاف هذه المنطقة يحط من قدر الشخص المتحضر، والتي تفوح منها رائحة مقبرة. إنها سجن، ومأوى للمجانين، بل هي مرحاض عمومي.

تنتحل السلبية قوتها الساحقة من حقيقة أنها تغذي كل هذه الصفات في آن واحد: إن الظل السري، والمُعتم، والبدائي، واللاعقلاني، والخطير، والأسطوري هو أقل إقناعاً بكثير إذا قلصته إلى صفة واحدة في كل مرة. ولكن لكي تقيس عملية تقليص الشر هذه، لن تكون مقنعة حتى تطبقها على نفسك.

إذن دعونا نقوم بذلك: خذ قضية متفشية في هذه اللحظة وهي قضية الإرهاب. أن ترهب الأبرياء هو عمل جبان بكل المقاييس، بل هو عمل شرير وحقير. الآن لنسحب هذا الأمر على أنفسنا؛ تخيل نفسك شخصاً يتأجج بالتعصب والكراهية الدينية إلى درجة تكون فيها على استعداد لأن تقتل. (إذا وجدت أن الإرهاب لم يشحنك شخصياً بالقدر الكافي، فقم بدلاً من ذلك بالتفتيش عن شعور قد تشكّل لديك يركز على العنصرية والانتقام، أو اعتداء على منزلك، أو أي قضية تخلق دافعاً إجرامياً في داخلك).

لا يهم إلى أية درجة يكون دافعك شريراً، إذ يمكن تقسيمه إلى مراحل لحله:

**الظلمة:** اسأل نفسك ما إذا كان لديك هذا الدافع حقاً، اسأل الشخص (الذي هو أنت) والذي تراه في المرأة كل صباح.

يتم التعامل مع الظلمة من خلال جلبها إلى الضوء. لقد سمى فرويد ذلك بـ "استبدال الهوية بالأنثى"، وهذا يعني أن تعبير "إنه" (الشيء الذي لا اسم له في داخلنا) يحتاج إلى تجميعه مرة أخرى في عالم "أنا" (أي الشخص الذي تعرف أنه نفسك). في عبارة أبسط، يحتاج الوعي للذهاب إلى المكان الذي تم منعه من دخوله. السرية: أفضِ بدافع الشر لديك لشخص تثق به.

يتم التعامل مع السرية بالمواجهة الصادقة للأشياء التي تبدو مخجلة أو التي تُشعر بالذنب.

واجه أي / وكل إحساس يطفو على السطح دون إنكار.

**الخطر:** أفصح عن غضبك بصوت عالٍ، واستمر في ذلك إلى أن يتناقص. اعقد النية بأن هذا الإفصاح ليس مجرد تنفيس، وإنما هو بالفعل إفصاح المجال لغضبك بالذهاب.

يتم التعامل مع الخطر من خلال نزع فتيل القنبلة؛ هكذا بالضبط، لتجد أن الغضب المتفجر الذي يتربص داخلك قد تبدد. إن الغضب هو المحرك الأولي لدوافع الشر. وعلى غرار كل الدوافع، يأتي الغضب بدرجات متفاوتة، بل حتى الغضب المرتفع يمكن أن ينكمش حتى يهدأ ويتحول إلى غضب مسيطرٍ عليه،

بعدها يصبح الغضب مبرّراً، ويهبط إلى مستوى السخط المقبول، وفي النهاية إلى انزعاج شخصي. ليس من الصعب تبديد الانزعاج الشخصي ما إن تتمكن من تحرير كثافة الانزعاج المتصاعد الذي يتحول إلى غضب لا يمكن السيطرة عليه.

**الأسطورة:** اختر بطلاً يُحاكي مشاعرك بطريقة مختلفة على أن تبقى محاكاة بطولية. فالغضب هو جزء من البطولة، وكذلك الكثير من الصفات الإيجابية الأخرى.

الأسطورة شيء تخيليّ وإبداعي. لذلك يمكنك أن تأخذ أي أسطورة وتقولبها بمسارات مختلفة، وبذلك يصبح الشيطان نفسه شخصية هزلية في مسرحيات معجزات القرون الوسطى، وحيلة تقود مباشرة إلى الأشرار الكوميديين كما في أفلام جيمس بوند. الأسطورة ليست سوى عملية انسلاخ؛ وبالتالي، فإن هذا المستوى يعطينا وسيلة قوية لتحويل الشياطين إلى مساعدين للآلهة، أو أعداء هزمتهم الملائكة.

**اللاعقلانية:** استحضّر أفضل حجة لكي لا تتصرف بموجب غضبك لا تفعل هذا عاطفياً: انظر إلى نفسك على أنك مستشار ناضج لمراهق على وشك أن يخرّب حياته. ماذا ستقول له لكي تجعله يفكر منطقياً؟

يتم التعامل مع اللاعقلانية عن طريق الإقناع والمنطق. والعواطف هي أكثر استحواداً وقوة من المنطق بكثير، لكنها لن تكون قادرة على الهروب من عالمها، حيث تسود المشاعر



فقط، إلى أن تعطي عملية التفكير لها سبباً منطقياً للشعور بشكل مختلف. فمن جهتها، ومن دون العقل، تبقى المشاعر هي نفسها، وتصبح أكثر كثافة مع مرور الوقت. (وهنا مثال شائع: تخيل نفسك وقد انتابك الغضب بسبب طفل يعتمر قبعة بيسبول حمراء أقفل سيارتك، ثم يجري مبتعداً ويفلت منك. ثم تراه في اليوم التالي فيقفز هارباً، أما عندما يعود، فهو طفل مختلف: لقد تحول الغضب إلى اعتذار، لأن العقل كان بمقدوره تقديم فكرة بسيطة حينها وهي: إنه شخص خاطئ.

البدائية: عبر عن غضبك بدون أعذار أو تبريرات، مثلما يعبر الوحش وهو في حالة احتياج، اهدر وتلّو وصارع، ودع جسدك على هواه. اسمح لما هو بدائي بأن يكون بدائياً، ولكن ضمن حدود آمنة.

يتم التعامل مع المشاعر البدائية عند مستواها الخاص، كأشياء متبقية في أسفل الدماغ. قم بإزالة قناع التحضر، فهذا المستوى من الوعي يمتد حتى أعماق من منطقة العاطفة الأكثر بدائية، والمعروف باسم دماغ الزواحف، ويفسر كل الضغوطات باعتبارها صراع حياة أو موت من أجل البقاء. عند هذا المستوى، يتم اختبار إحساسك "المعقول" بالظلم على أنه دعر أعمى وشراسة عمياء.

على الرغم من أن دوافعك قد لا تتجاوز الحد إلى العنف، لكن الدوافع العادية تشدّ في الظل، حيث لا يمكنك رؤيتها.

حينما تسمع نفسك تجاهر بالاستياء أو الغضب من دون استفزاز،  
وحينما تجد نفسك على وشك البكاء من دون سبب، وحينما لا  
تتمكن من تفسير اتخاذك فجأة لقرار متسرع، فأنت فعلاً تشعر  
بآثار الطاقة التي نمت خفية في الظل.

لقد نما الظل بسبب الاعتياد على الكبت؛ لذلك فإن  
الوصول إلى هذه المنطقة من العقل لا يحدث بسهولة، ولا  
بالانقضاء المباشر للفعال، لأن الظل يعرف كيف يقاوم؛ إذ  
يمكن أن يغلق الباب ويخفي طاقته الداكنة أكثر. إذا كنت  
تذكر مفهوم التنفيس في التراجيديا اليونانية، فقد كان  
الاعتقاد بأنه يمكنهم جعل الجمهور يفتح ويشعر بالشفقة، فقط  
من خلال إخافته بعمق. إن التنفيس هو شكل من أشكال  
التطهير، وهذه الحالة تم التوصل إليها من ناحية أخرى، من خلال  
جعل الجمهور يشاهد أفعالاً مخيفة في حياة شخصية ما على  
خشبة المسرح. لكن هذا النوع من الخداع لا ينفع دائماً، إذ  
يمكنك اليوم أن تذهب لحضور فيلم رعب، وتخرج من المسرح  
غير متأثر على الإطلاق، حيث يدمدم الجزء الأعلى من دماغك  
قائلاً: "لقد رأيت تلك المؤثرات الخاصة من قبل". (والوضع نفسه  
حصل مع الأخبار المتلفزة، إذ بعد مرور خمسين عاماً على عرض  
الصور المرعبة للحرب والعنف، حيث فعلت ما هو أكثر من  
اعتياد مشاهديها على مثل هذه الصور، أي ما هو أسوأ من  
الاعتياد، وذلك بأن حولتها إلى ترفيه). إن التنفيس شيء طبيعي

للجسد ، لكننا ببساطة ، ومن خلال مراقبة طاقات الظل هذه ، نعطي لها الإذن بالوصول إلى المستوى الواعي من العقل.

يفترض الناس أن الجانب المظلم من الطبيعة البشرية لديه قوة لا يمكن إيقافها؛ فقد ارتقى الشيطان إلى مستوى جعله مساوياً لإله سلبي. ولكن عندما يتم تقويضه ، فيتحول الشر ليكون استجابة مشوهة لمواقف الحياة اليومية. تخيل نفسك تجلس وحدك في الليل داخل منزل غير مأهول. وفي مكان آخر في المنزل ، توجد ضوءاء. على الفور تتعرف على صوت صرير فتح الباب ، فتتنبه حواسك بالكامل؛ ويتجمد جسدك. ورغم أنك تقاوم الرغبة في الصراخ بصعوبة ، إلا أنه ثمة قلق هائل قد قفز من مخبأه. إنه لص! إنه قاتل! كلنا عانينا خلال هذه الثواني المؤلمة قبل أن نستدرك أن صرير الباب كان بسبب قطعة خشب محلولة تتحرك ، أو بسبب زيارة غير متوقعة لشخص ما إلى المنزل. ولكن ما الذي حدث بالفعل في تلك اللحظة من الفزع؟

لقد استلم عقلك معلومة صغيرة من بيئتك شكلت معنى في عقلك. إن صوت صرير الباب تافه في حد ذاته ، ولكن إذا كنت تضمخ المخاوف دون وعي لكونك تعرضت للهجوم في الظلام ، ولا يمكن لأحد أن يساعد على إزالة مخاوف من هذا القبيل ، فإن القفز من بيانات معلومة حسية صغيرة إلى قلق مكتمل يبدو شيئاً تلقائياً. لكن التفسير يتسلل في الفجوة ما بين الضجيج وردة فعلك ، فكان التفسير من الحدة بحيث تقول: "شخص ما اقتحم المنزل! وسوف أُقتل!" وهذا ما خلق الإحساس بالخطر.

ما أقصده هو أن الشر يولد في الفجوة ما بين الجسد والعقل. والحقيقة أنه ليس هناك حاكم قوي لمملكة الشر، فقد بدأت فكرة الشيطان لحظة أن أصبحت المعلومة الحسية الداخلة بالخروج عن نطاق السيطرة إلى حد كبير. لنأخذ مسألة الخوف من الطيران، وهي أحد أكثر أمراض الرهاب شيوعاً. إن الأشخاص الذين يعانون من رهاب الطيران عادة ما يكون لديهم ذاكرة حية عندما بدؤوا بأول تجربة طيران. فقد كانوا على متن الطائرة وفجأة، تماماً كما في حالة صرير الباب، حدث ضوضاء في الطائرة، أو حدثت صدمة مفاجئة جعلت وعيهم مفترط الحساسية. إن الأحاسيس التافهة مثل الشعور باهتزاز المقصورة، وارتفاع ضجيج المحرك وهبوطه، هي أحاسيس تتذر بالسوء.

بين هذه الأحاسيس وردود الفعل من الخوف، هناك فجوة استمرت لجزء من الثانية. هذه الفجوة الصغيرة سمحت لتفسير ("سوف نتحطم! سوف أموت!") بأن يربط نفسه بما كان يشعر به الجسد. وفي اللحظة التالية، تُضاف علامات القلق المعهودة - مثل تعرق اليدين، وجفاف الفم، وتسرع النبض، والدوخة، والغثيان - يضاف إليها الاقتناع بوجود التهديد.

إن المصابين بالرهاب يتذكرون اللحظة الأولى لذعرهم الخارج عن السيطرة دون أن يكونوا قادرين على تجزئته إلى مراحل. لذلك، لا يرون ردة فعلهم على أنها ناجمة عن الذات. كان ذلك الخوف نتيجة ثانوية للعوامل التالية:

**الحالة:** هي حالة عادية رُجَّ فيها شيء غير عادي أو مُجهِدُ بعض الشيء.

**استجابة الجسد:** نختبر رد فعل جسدية تترافق مع إجهاد.

**التفسير:** تم تصنيف هذه الإشارات الجسدية على أنها إشارات الخطر، ودون وعي، يقفز العقل إلى نتيجة مفادها أن الخطر يجب أن يكون حقيقياً. (إن العقل اللاواعي مادي للغاية، ولهذا السبب تبدو الكوابيس مصدر تهديد مثلها مثل الأحداث الفعلية).

**القرار:** يختار المرء بأن يفكر: "أنا الآن خائف".

بما أن هذه العناصر تندمج بسرعة، فتبدو أنها استجابة واحدة، في حين أن هناك سلسلة من الأحداث الصغيرة، وكل حلقة في السلسلة تتضمن خياراً. والسبب في أنه لا يمكننا السماح للإحساس الخام بالمرور دون تفسيره، فيرجع لدواعي البقاء على قيد الحياة، فقد بنى العقل البشري لكي يبحث عن المعنى في كل مكان. يمكن علاج الرهاب من خلال إرجاع الشخص الرهابي ببطء إلى الوراثة عبر سلسلة الأحداث التكوينية، والسماح له بتكوين تفسيرات جديدة. يمكن حل عقدة الخوف عن طريق إبطاء استجابة الشخص، وإعطائه الوقت لكي ينظر إليها. وهكذا، ستعود الضوضاء المرتبطة بالطيران بشكل تدريجي إلى مكانها الطبيعي الذي لا يندثر بالخطر.

إن الفجوة العابرة الموجودة بين الإحساس والتفسير هي مكان ولادة الظل. فعندما تدخل ضمن الفجوة، وترى كيف أن كل شيء ليس له أساس مادي، عندها تبدأ فكرة الأشباح بالتلاشي.

بما أن الإرهاب ثقيل الوطأة على عقول الناس، فلا يمكن تجنب مسألة الشر الجماعي. إن السؤالين الأكثر إثارة للقلق هما: "كيف يوافق الناس العاديون على المشاركة في مثل هذا الشر؟" و"كيف يمكن أن يصبح الناس الأبرياء ضحايا للأعمال الشريرة؟"

إن تجربة سجن ستانفورد، ونقاشنا للظل، يقتربان من الإجابة على هذين السؤالين، لكنني لا أستطيع إعطاء جواب واحد يرضي جميع الحاضرين: ففي أي وقت يُستقدّم الشر، نجد أنفسنا وقد زارنا ظلنا. ما الذي كان بمقدوري أن أفعله بشأن أوشفيتز؟\* هكذا يقول الصوت في داخلنا، وعادة مع شعور بالذنب، وبنغمة اتهام. ما من جواب سيعكس الماضي، ولكن من المهم إدراك حقيقة أنه لا ينبغي أن نتوقع وجود جواب.

أفضل مقارنة لفهم الشر الجماعي هي ألا تستمر في تذكره، بل تتبذه بالكامل في نفسك بحيث يتم تنقية الماضي من خلاله. أفضل جواب لي على سؤال "كيف يوافق الناس العاديون

---

\* أوشفيتز، معسكر اعتقال في بولونيا أثناء الحرب العالمية الثانية.

على المشاركة في مثل هذا الشر " يكمن في الصفحات التي قرأتها تَوّاً. يولد الشر في هذه الفجوة، فهي ليست ملكية يختص بها أحد، كما أنها تحتوي على استجابات ومواضيع جماعية. عندما يقبل المجتمع بأسره موضوع "الغرباء" الذين يسببون كل المتاعب، إذن فالشر يتخذ من الجميع أباً وأماً له.

ومع ذلك، ففي كل حالة من حالات الشر الجماعي، هناك آلاف من الناس لم يتماثلوا مع الدافع الجمعي، بل قاوموا، وهربوا، واختبئوا، وحاولوا إنقاذ الآخرين. إنه لخيار فردي أن تقرر ما إذا كنت تتمسك بالفكرة الجماعية وتوافق على التشارك معها.

السؤال الثاني: "كيف يمكن أن يصبح الناس الأبرياء ضحايا الأعمال الشريرة؟" فهو السؤال الأكثر صعوبة، وذلك لأن عقول الجميع تقريباً مغلقة أصلاً. إن السائل لا يريد إجابة جديدة، فهناك الكثير من الغضب المبرر، والكثير من اليقين في أن الله أدار ظهره، وأنه ما من أحد يريد المخاطرة بحياته لوقف الشر الهائل الذي يحصل للآخرين. هل أنت متأكد من هذه الأشياء؟ كون اليقين هو عكس الانفتاح، فعندما أسأل نفسي لماذا هلك ستة ملايين يهودي، أو لماذا لقي حشد من الأبرياء حتفهم في رواندا، وكمبوديا، أو في روسيا الستالينية، فإن دافعي قبل كل شيء هو التعبير عن شعوري بالحزن.

طالما أنني أتغلب على الألم أو الرعب أو الغضب المبرر، فقد توقفت قدرتي على الاختيار. ما ينبغي أن أكون حراً في اختياره هو عملية التقية، فتصبح العودة إلى البراءة ممكنة بفعل الصدمة مما يحدث عندما لا يتم تعزيز البراءة. في الحقيقة، أنا وأنتم مسؤولون عن مشاركتنا في عناصر الشر حتى ولو لم نتصرف بموجب هذه العناصر على نطاق واسع. إن الإيمان بعناصر الشر يحافظ على استمرار مشاركتنا. لذلك فمن واجبنا التوقف عن الاعتقاد بالغضب "غير المؤذي"، والغيرة، والحكم على الآخرين.

هل من سبب غامض يجعل الشخص البريء هدفاً للشر؟ بالطبع لا. فالناس الذين يتحدثون عن كارما الضحايا كما لو أن هناك قدراً خفياً يجلب الدمار، هم أناس يتحدثون عن جهل. عندما يشارك المجتمع بأكمله في الشر الجماعي فإن الفوضى الخارجية تعكس اضطراباً داخلياً، فينفث الظل حممه على نطاق واسع، وعندما يحدث ذلك، فيعلق الضحايا الأبرياء وسط العاصفة، ليس لأن لديهم كارما خفية ما، ولكن لأن العاصفة ساحقة إلى درجة أنها تبتلع الجميع.

إنني لا أنظر إلى العلاقة بين الخير والشر على أنها صراع الحقائق المطلقة؛ فالآلية التي كنت أصورها، والتي تبني فيها طاقات الظل قوة خفية من خلال حرمان الشخص من حرية الاختيار، هي آلية مقنعة جداً بالنسبة لي. أستطيع أن أرى في نفسي أن الطاقات المظلمة هي قيد العمل، وكوني واعياً هي



الخطوة الأولى لإلقاء الضوء على الظلام. إن الوعي يمكنه إعادة تشكيل أيّ دافع. لذلك، لا أقبل أن هناك أناساً أشراراً، بل هم فقط أناس لم يواجهوا ظلالهم. هناك دائماً متسع من الوقت للقيام بذلك، كما أن أرواحنا تفتح باستمرار طرقاً جديدة لاستجلاب الضوء. وطالما أن هذا صحيح، فلن يكون الشر أساسياً للطبيعة البشرية أبداً.

## تغيير واقعك لاستيعاب السر الثامن

يتحدث السر الثامن عن "الطاقة المظلمة" للعقل، وهذا التعبير مقتبس من الفيزياء. يتواجد الظل بعيداً عن الأنظار، ولكي تغثر عليه، ينبغي أن تكون مستعداً لرحلة النزول. فكّر في هذه الرحلة على أنها عودة لاسترداد أجزاء تخلّيت عنها من حياتك لأنك شعرت حيالها بالخجل أو بالذنب. يرتبط الغضب الذي ينفجر من الظل بالأحداث الماضية التي لم تُحل عقدها أبداً. والآن تلك الأحداث انتهت ومضت، لكن بقاياها العاطفية ليست كذلك.

إن الخجل، والشعور بالذنب، والخوف، أشياء لا يمكن الوصول إليها عن طريق التفكير، فالظل ليس منطقة الأفكار والكلمات. حتى عندما يكون لديك ومضة من الذاكرة، وتتذكر مثل هذه المشاعر، فأنت تستخدم جزءاً من الدماغ الأعلى، أي القشرة الدماغية التي لا يمكن أن تمس الظل. إن رحلة النزول تبدأ فقط عندما تجد المدخل إلى الدماغ السفلي، حيث يتم فرز التجربة، ليس وفقاً للمنطق، وإنما وفقاً للمشاعر المكثفة.

هناك مسرحية تجري داخل دماغك السفلي (والذي يضم الجهاز الحوفي\*\* المسؤول عن معالجة العواطف، ودماغ الزواحف\* الذي يستجيب في حالات التهديد الصرفة، وحالات صراع البقاء) في هذه المسرحية، فإن العديد من القضايا التي تفسر بمنطقية من قبل الدماغ الأعلى - كبقائك عالقاً في زحمة المرور، أو خسارة صفقة تجارية، أو أن يتم تجاهلك في العمل، أو وجود فتاة ترفض تحديد موعد معك - تسبب ردود فعل غير عقلانية. فمن دون أن تدرك ذلك، ستدفع الأحداث اليومية عقلك الأدنى لاستخلاص النتائج التالية:

أنا في خطر، ويمكن أن أقتل.

يجب أن أستمّر بالهجوم.

إنني أتألم كثيراً، ولن أشفى أبداً.

هؤلاء الناس يستحقون الموت.

جعلوني أتعذب.

أنا لا أستحق أن أكون حياً.

كل شيء ميؤوس منه، وقد تهت في الظلام إلى الأبد.

أنا ملعون.

لا أحد يحبني.

---

\* الجهاز الحوفي: هو الجهاز المسؤول عن سلوكية الشخص العاطفية والانفعالية والذاكرة المرتبطة بها.

\*\* دماغ الزواحف: هو أقدم جزء في دماغ الإنسان، أو الدماغ الأدنى مرتبة.

لكي أنقل هذه المشاعر على الصفحة، فكان لا بد أن أعبر عنها لفظياً، ولكن في واقع الأمر، الطريقة الأنسب لعرضها هي عرضها كطاقة: أي كقوى مندفعة وقوية تملك زخماً من تلقاء نفسها. لتكن مطمئناً، فليس مهماً إلى أية درجة تشعر بالتححرر من طاقات الظل هذه، والموجودة في داخلك. لو لم تكن هذه الطاقات موجودة، فستكون في حالة من الحرية الكاملة، والفرح، والانطلاق. ستكون موحداً، وهي حالة البراءة التي يمكن استعادتها عندما يتم تنقية الطاقة الخفية للظل.

يمكنك اليوم البدء في تعلم كيف تتلمس طريقك إلى الظل. إن طاقات الظل تجعل نفسها معروفة عندما:

عندما لا تستطيع التحدث عن مشاعرك.

عندما تشعر أنك فقدت السيطرة.

عندما تشعر بومضة من الذعر أو الخوف.

عندما تريد أن تبدو قوياً، لكن عقلك عاجز عن التفكير بشيء.

عندما تجد نفسك غارقاً في البكاء من دون سبب.

عندما يكون لديك كره غير منطقي لشخص ما.

عندما يتحول النقاش المعقول إلى حرب.

عندما تهاجم شخصاً ما دون أن يستفزك.

هناك طرق أخرى لا تعد ولا تحصى يصبح فيها الظل متشابكاً مع مواقف الحياة اليومية، ولكن هذه الطرق هي من بين الطرق الأكثر شيوعاً. غير أن القواسم المشتركة بينها هي تخطي الحدود، حيث يتحول الوضع المسيطر عليه إلى قلق غير متوقع أو التسبب بغضب أو فزع غير متوقع. في المرة القادمة التي تواجه فيها مثل هذه الحالات، راقب وشاهد ما إذا كنت تشعر بالذنب أو بالخجل من نفسك بعد ذلك؛ إذا كان الأمر كذلك، فقد لمست الظل، ولكن لفترة قصيرة.

إن اندفاع مشاعر غير عقلانية ليس كتحريرها، والتنفيس ليس تنقية لتلك المشاعر. لذلك، لا تسئ فهم فورة المشاعر لأجل التنفيس. إن طاقة الظل تتم تنقيتها عبر الخطوات التالية:

- الشعور السلبي يؤدي إلى صعود الغضب، والحزن، والقلق، والعداء، والاستياء، والإشفاق على الذات، واليأس.
- أن تطلب تحريرها.
- أن تختبر الشعور وتتبعه حيث يريد أن يذهب.
- أن يفادر الشعور من خلال التنفس، والصوت، أو الأحاسيس الجسدية.
- أن يتولد لديك شعور بالانفراج بعد ذلك، مترافقاً مع فهم لماهية هذا الشعور.

إنها الخطوة الأخيرة التي تحكي القصة التالية: عندما تغادر طاقة الظل حقاً، فلن تعود هناك مقاومة، وسوف ترى شيئاً

لم تشاهده من قبل؛ فالبصيرة والانفراج يسيران جنباً إلى جنب. تتطوي رحلة الهبوط على مواجهة ظلك مرات عديدة. تستسلم العواطف، التي تتسم بالحدية مثلما هو الخجل والشعور بالذنب، قليلاً في كل مرة، وحينها لن تطلب أكثر من ذلك. كن صبوراً مع نفسك، ولا تهتم لفترة الانفراج هذه مهما كانت قصيرة، وقل لنفسك: "هذه هي كل الطاقة التي كانت ترغب بالمغادرة في الوقت الحالي".

ليس عليك انتظار ثورانٍ كاملٍ للظل. خصص القليل من الوقت لـ"تأمل الظل"، الذي تعطي فيه لنفسك الإذن لكي تشعر بأي شيء تريده أن يأتي. بعدها يمكنك البدء في عملية الطلب منه بأن يتحرر.

## التمرين رقم 2: الكتابة بمثابة زناد الإطلاق

ثمة زناد آخر مفيد للحصول على طاقات الظل، وهو الكتابة التلقائية: خذ قطعة من الورق، ثم ابدأ بكتابة جملة "إنني الآن أشعر بالفعل". املأ الفراغ بأي شعور يأتيك والأفضل أن يكون شعوراً سلبياً كان عليك الاحتفاظ به لنفسك في ذلك اليوم ثم استمر في الكتابة. لا تتوقف، واكتب بأسرع ما يمكنك، وسجل أية كلمات ترغب في أن تتدفق منك.

ثمة جمل أخرى ربما يمكنك استخدامها لبدء هذه العملية:

"ما الذي كان ينبغي أن أقوله"

"لا أستطيع الانتظار لأخبر أحداً بأنني..".

"لا أحد يستطيع منعي من قول الحقيقة".

"لا أحد يريد سماعي وأنا أقول هذا ، ولكن..".

من خلال هذه المشغلات ، تعطي نفسك الإذن بالتعبير عن نفسك. لكن الهدف الأهم هو الحصول على شعور ممنوع. هذا هو السبب في أن الكلمات لا تهم ، إذ يمكنك البدء في العمل الحقيقي بشأن التحرر بمجرد أن تتوصل إلى الشعور. تحتاج إلى أن تمضي قدماً ، وتشعر بذلك بشكل كامل ، ثم اطلب التحرر ، واستمر بذلك حتى تحصل على قدر ضئيل من الفهم الذاتي الجديد. قد تستغرق الممارسة وقتاً قبل أن يأتيك أي تحرر حقيقي عميق ، لكن جدران المقاومة ستتهار شيئاً فشيئاً. إن الظل يشارك بدهاء في الحياة اليومية ، لذلك ليس مستغرباً أبداً أنك لا تستطيع تسليط الضوء عليه.

## السر التاسع

### أنت تعيش في عدة أبعاد

التقيت الأسبوع الماضي برجل وامرأة كان يمكن أن يبدأا خصومة روحية لو لم يكونا لطيفين للغاية. كانت المرأة ذات وجدان، ونظراً لأنها حققت ثروة في تجارة الألبسة، فقد عرفت أن الكثير من الملابس المبهجة التي نرتديها تُصنع في العالم الثالث تحت ظروف تثير الاشمئزاز، حيث يعمل الأطفال ست عشرة ساعة في اليوم مقابل أجر ضئيل. بعد أن شهدت المرأة هذه الظروف بشكل مباشر، فأصبحت ناشطة متخصصة.

"ينبغي القضاء على أعمال السخرة"، قالت لي هذا والانفعال باد في صوتها. "لا أستطيع أن أفهم لماذا لا يشعر الجميع بالغضب لما يجري". ويمكنني القول إنها حقاً تريد أن تعرف لماذا لم أكن غاضباً. كانت عيناها تحدقان في بحدة وثبات، وب نظرة محمومة، كأنهما تقولان لي: "أنت من هؤلاء الناس"، ليس لأنني بحاجة إلى تذكير، ولكن عندما تعيش حياة ترتبط علناً بالروحانية، فالناس يريدون أن يعرفوا لماذا لا تكون سمتهم الروحانية كالتي



تتبناها أنت. وفي هذه الحالة، تعتقد تلك المرأة الوجدانية أن أعلى شكل من أشكال الروحانية هو النزعة الإنسانية؛ فبالنسبة لطريقة تفكيرها، لا تكون روحانياً حقاً إلا إذا كنت تساعد الفقراء وتحارب الظلم وعدم المساواة.

بعد بضعة أيام، التقيت بنقيضها الرجل الذي يكسب رزقه من القيام بالشفاء عن بعد. لقد ولد في أمريكا الجنوبية، وتبين له من خلال تجارب غامضة عندما كان طفلاً، أنه يمكن أن يرى الهالات ومجالات الطاقة في العالم المرهف. لم تثمر هذه الهبة عن شيء لفترة طويلة؛ فقد كان يعمل في مجال الاستيراد والتصدير إلى أن تجاوز الأربعين من عمره. ثم سقط ذات يوم مريضاً، ووجد نفسه يذهب إلى معالج يمارس الشفاء دون أن يضع يديه على المريض: كان ذلك ببساطة عن طريق تحريك طاقته نفسياً. ومن تلك اللحظة، بات الرجل متحمساً ليقوم بالعمل نفسه. وهو أيضاً، أراد أن يعرف لماذا لم أكن أتبع نسخته الروحانية.

قال لي بنبرة منخفضة ومتحفّظة: "ثمة تغييرات على وشك أن تحدث على المستوى النجمي"، "لقد كانت العلوم قوية على المستوى المادي، ولكن ستكون هناك نقطة تحول في عام 2012 - هكذا أخبرني مرشديّ الروحيون. بدءاً من تلك السنة، سوف تتحدر العلوم وتتحطم بفعل تجاوزاتها. بعدها ستعود الروح إلى هذا الكوكب".

لقد دعا هذا الرجل إلى الانفصال والانسحاب من العالم المادي بدلاً من النزعة الإنسانية العاطفية. ومثل المرأة السالفة الذكر، لم يستوعب لماذا لم أكن أفهمه: لقد كان واضحاً بالنسبة له أن محاولة تغيير العالم من خلال مواجهته كانت قضية ميئوس منها.

الغريب في الأمر هو أنني اتفق مع كليهما، فما كانا يمثلانه هو السر: إن كل واحد منا يعيش في أبعاد متعددة. نستطيع أن نختار أين نركّز اهتمامنا، وأينما يذهب هذا التركيز، تتكشف حقيقة جديدة. وعلى الرغم من أنهما لا يتفقان مع بعضهما البعض، فإن هذين الشخصين كانا يحاولان حل المشكلة نفسها، وهي كيف تكون روحانياً على الرغم من المتطلبات المادية. والأجوبة التي عثر عليها كل منهما كانت قابلة للتطبيق، دون أن يكون أحدهما جواباً.

عندما أتحدث عن أبعاد أخرى، فأنا أشير إلى مجالات الوعي. إن الوعي هو صانع للواقع - الذي كنا نتحدث عنه هنا منذ بعض الوقت، لكن كلمة صانع تعني حقيقة: "صاحب الخيار". إن الحقيقة الواحدة تمتلك بالأصل كل بعد ممكن؛ فلا أحد يحتاج لتكوين أبعاد جديدة، حتى لو أرادوا ذلك. ولكن من خلال اهتمامنا تجلب هذه الأبعاد إلى الحياة: نملؤها، ونضيف معنى جديداً، ونرسم صوراً فريدة. اسمحوا لي أن اسم هذه المجالات أولاً.

## الأبعاد غير المرئية كيف يتكشف الوعي من المصدر

الكينونة النقية: هي المجال المطلق، والوعي النقي قبل أن يكتسب أيّ صفات على الإطلاق. هي حالة ما قبل الخليقة، وهذا في الواقع ليس مجاًلاً منفصلاً، لأنه يتخلل كل شيء.

السعادة المشروطة: هي مجال الإدراك عندما يبدأ ليصبح واعياً لإمكاناته الخاصة.

الحب: هو القوة الدافعة في الخليقة.

المعرفة: هي مجال الذكاء الداخلي.

الأسطورة والأمثلة: هي الأنماط الجماعية للمجتمع. هذا هو مجال الآلهة والإلهات، والأبطال والبطلات، والطاقة الذكرية والأنثوية.

الحدس: هو ذلك المجال حيث يفهم العقل الآلية الدقيقة للحياة.

الخيال: هو مجال الابتكار الإبداعي.

العقل: هو مجال المنطق، والعلم، والرياضيات.

العاطفة: هي مجال المشاعر.

الجسد المادي: هو مجال الشعور والحواس الخمس.

فأيّ من هذه العوالم هو عالم روحي بالفعل؟ إنها مترابطة جميعاً، ولكن رغم ذلك يمكنك أن تلاحظ في كثير من الأحيان أن الناس يقيمون في عالم أو آخر، وبعد أن يجدوا مكانهم الخاص، يجدون هناك الروح أيضاً.

المرأة الوجدانية عثرت على مكانها في العواطف، وفي الجسد المادي. لقد كان ذلك الصراع المادي للفاقة اليومية هو الذي يحرك قلبها. ولكن، بطبيعة الحال، لا يمكن للمرء أن يستبعد الحب من مجموعة دوافعها؛ ربما هي أيضاً تعرف بشكل حدسي أن هذا النوع من العمل الإنساني كان المسار الأكثر تطوراً بالنسبة لها.

أمّا الرجل الذي شفي عن بعد فقد وجد مكانه في عالم الحدس. هذا هو المكان حيث تلعب الطاقات خفية، فسّمته الروحانية اقتضت التعامل مع القدرات الخفية التي تجعل العالم المادي متماسكاً. ولا يمكن للمرء أن يستبعد الحب من مجموعة دوافعه، كما يؤخذ بعين الاعتبار أيضاً عالم الأسطورة والنمط البدائي نظراً لأنه يتطلب ملائكة، ومرشدين روحيين لكي يقوم بعمله.

قد يجادل مشكك بأن هذه العوالم ببساطة لا وجود لها. وتلك حجة من الصعب حسمها، لأنك إذا اعتقدت بعدم وجود

شيء، ما ، فقد لا يكون موجوداً بالفعل. وهذه قد تكون اللحظة المناسبة لكي ننظر في مثال بسيط.

تم العثور على سيارة في منحدر ثلجي بعد عاصفة ثلجية. كان السائق فاقداً للوعي عند عجلة السيارة. توقف الناس لمعرفة ما الذي حصل، وكانوا يسألون بعضهم البعض: "كيف حدث هذا؟" أحدهم أشار إلى مسارات الإطارات في الثلج قائلاً: "لقد انحرفت السيارة عن مسارها، وهكذا حدث". أشار مراقب آخر إلى عجلة القيادة، التي انتزعت جانباً وقال: "لقد حصل خلل في آلية قيادة السيارة، وهذا هو تفسير الحادث". مراقب ثالث اشتتم رائحة نفس السائق وقال: "كان في حالة سكر، وهذا هو تفسير الحادث". أخيراً، حدث أن توقف طبيب أعصاب ومعه جهاز محمول للتصوير بالرنين المغناطيسي، ثم أشار إلى نتيجة فحص دماغ السائق وقال: "تعرضت القشرة الدماغية الحركية للشذوذ، وهذا هو تفسير ما حدث".

إن كل جواب يعتمد كلياً على نوع الدليل المستخدم. وقد طرح السؤال نفسه على مستويات مختلفة من الواقع، وعند كل مستوى هناك جواب منطقي واحد فقط. فطبيب الأمراض العصبية ليس عدواً لميكانيكي السيارات؛ إنه يعتقد وحسب بأن إجابته أعمق، وبالتالي أكثر حقيقة.

عندما يجادل الناس في أنه لا يوجد أي دليل علمي على أن الكون واعٍ، فإن ردّي الفوري هو: "إنني واعٍ، ألسنتُ نشاطاً

للـكون" إن الدماغ، الذي يعمل على النبضات الكهرومغناطيسية، يشبه تماماً نشاط الكون والعواصف الكهرومغناطيسية في الجو، أو التي تحصل على سطح نجم بعيد. وبالتالي، فإن العلم هو أحد أشكال الكهرومغناطيسية التي تمضي وقتها في دراسة شكل آخر. أحببت الملاحظة التي قالها لي عالم فيزياء ذات مرة: "لا ينبغي أبداً أن نعتبر العلوم عدوة للروحانية، لأن العلم هو حليفها الأكبر. العلم هو إله يشرح الله من خلال النظام العصبي البشري. ألا تفعل الروحانية الشيء ذاته؟"

قد يجادل فيلسوف في أن الحقيقة لا تُعرف حقاً حتى تشمل جميع مستويات التفسير. بهذا المعنى، فإن نظرية الحقيقة الواحدة لا تحارب المادية، وإنما توسّعها. إن السائق الذي انزلق إلى المنحدر الثلجي كان يمكن أن يكون لديه دافع بمستويات عدة: ربما كان مكتئباً فجنح عن الطريق عمداً (العواطف). ربما كان يفكر في قصيدة أراد أن يكتبها فانحرف انتباهه (الخيال). ربما رأى في عين ذهنه أن سيارة قادمة في الاتجاه المعاكس كانت على وشك الانحراف نحو مساره (الحدس).

للوصول إلى مستوى جديد من التفسير، عليك أن تتجاوز المستوى الذي أنت فيه، وتمضي إلى أبعد منه. إذا كان باستطاعتك أن تعترف بأن التجاوز هو شيء تفعله كل يوم، فليس هناك سبب وجيه لاستخدام المادية كهراوة لتضرب الروحانية

على رأسها. قد يكون العالم المادي المرحلة الأساسية في تجربتك، أو قد لا يكون، فالمستويات الأخرى تتوفر من خلال التجاوز، أو أن تمضي إلى أبعد مستوى من مرحلتك الأساسية، مثلما تفعل في هذه الثانية عندما يتحول دماغك كيميائياً إلى أفكار.

وبالتالي فإن السؤال الحقيقي هو ما المجال الذي ترغب بأن تعيش فيه؟ بالنسبة لي، الحياة المثالية تُعاشُ على جميع مستويات الوعي. إن انتباهك ليس محدوداً أو ضيقاً؛ فكن منفتحاً على كامل الوعي. لديك فرصة لقيادة مثل هذه الحياة، ولكن من خلال التركيز على مستوى أو مستويين لا أكثر، فقد تسببت في ضмор المستويات الأخرى، وخرجت عن نطاق وعيك، وبالتالي، فإن قدرتك على التجاوز قد ضعفت إلى حد كبير. (على المستوى الأكثر دينوية غالباً ما تكون مسألة وقت، فنادرًا ما التقيت بعلماء أعادوا النظر بمسألة الوعي: إنهم منهمكون للغاية في العمل المخبري. ومثل بقيتنا، فإن لوائهم ممتلئة، وإذا أمكن للعالم أن يكون له أساس مختلف اختلافاً عميقاً عما تعلموه في الدراسات ما قبل الطبية، أو في فيزياء الكم، فإن العالم النموذجي سينظر في ذلك غداً).

إن كل بعد من وجودك له غرضه الخاص، وهو يقدم مستوى من الإنجاز لا يتوفر في أي مكان آخر (وهذه هي "نكهات الخليقة"). إن كل بعد يمكن الوصول إليه في الوعي الممتد تماماً.

## عندما تكون الأبواب مفتوحة العيش في جميع أبعاد الوعي

الكيونة النقية: عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، تعرف نفسك باسم "أنا"، وهي الحالة البسيطة للوجود الأبدي.

السعادة المشروطة: عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، تشعر بالانتعاش والحيوية في خضم كل نشاط. فالنعيم هو أبعد من اللذة والألم.

الحب: مجال النعيم كتجربة شخصية. عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، فإنك تختبر الحب في كل جانب من جوانب الحياة. الحب هو دافعك الأساسي في كل علاقة، بداية مع نفسك. أما على مستوى أعمق، فإن الحب يربطك بإيقاع الكون.

المعرفة: هذا هو مصدر العقل. عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، فيمكنك الوصول إلى الحكمة والمعرفة حول أي شيء في الخليقة.

الأسطورة والأمثلة: عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، يمكنك تشكيل حياتك مثلما تطلب. إنك تصل إلى التحصيل



نفسه كأبطالك وبطلاتك المبجلين. كما أنك أيضاً تحتل مكاناً في الديناميكية الأبدية بين المذكر والمؤنث.

**الحدس:** عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، يمكنك تشكيل هذه القدرات الخفية للشفاء، والاستبصار، ونفاذ البصيرة في الطبيعة البشرية. الحدس يرشدك أيضاً على طريقك الخاص، ويبين لك أيّ طريق تختاره للسفر عندما يتغير مسار حياتك.

**الخيال:** عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، يكون للصور في عقلك طاقة إبداعية، تبعث الوجود في إمكانات لم تكن موجودة من قبل. على هذا المستوى، يمكنك أيضاً إظهار العاطفة لاستكشاف المجهول.

**العقل:** عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، يمكنك تشكيل أنظمة ونماذج للواقع. التفكير العقلاني يتواءم مع إمكانيات لا نهائية باستخدام المنطق، الذي يقطع شرائح من الواقع لتحليلها بمعزل عن الكل.

**العاطفة:** عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، تكون حساساً تجاه الأحاسيس الجسدية وتفسرها على أنها لذة وألم، ومشاعر تريدها وتلك التي تريد تجنبها. فالمجال العاطفي هو من القوة بحيث يتجاوز المنطق والعقل.

**الجسد المادي:** عندما يكون هذا الباب مفتوحاً، تجد نفسك ككائن منفصل في العالم المادي.

كيف حدثت كل هذه المستويات ؟ باعتبارها حقيقة من حقائق الوجود : فالكينونة النقية تتصورها ، وتحققها من تلقاء نفسها ، ثم تدخلها. هذه هي لوحة الدارة الكونية ، وجهازك العصبي موصولٌ بها. وبإيلاء الاهتمام لأي بعد من أبعاد الحياة ، فأنت تقوم بإرسال تيار الوعي فيه. إذا لم تولِ اهتمامك ، فسيتم إغلاق الدائرة لهذا البعد. على الرغم من أننا نستخدم كلمات مثل بوابات ، ودوائر ، ومستويات ، لكنها لا ترقى للحقيقة التي تهتز مع كل نبضة. إنك قادر على التأثير في كل بعد ، حتى عندما لا تدفع بانتباهك إلى استكشاف وفهم ما هو موجود هناك.

يقال في اللغة السنسكريتية عن الشخص الذي اكتشف بعداً بالكامل أنه بلغ الـ "فيديا" Vidya ، وهي الكلمة التي تعني حرفياً "المعرفة" ولكنها تعني ضمناً أكثر من ذلك بكثير: وهي السيادة على مجموعة من القوانين الطبيعية. تخيل نفسك تدخل ورشة عمل حيث الأدوات وأجهزة القياس غير معروفة بالنسبة لك. في اللحظة التي تطأ قدمك الورشة ، فتلقي نظرة على كل شيء بلمحة ، لكن الإمام بكل التفاصيل يتطلب التدريب. في النهاية تظهر وكأنك شخص قد تغير ، وبتصورات متغيرة تماماً. وهكذا ، فإن الموسيقي الذي تخرج من مدرسة جوليارد للموسيقى ، يسمع كل نغمة صادرة من الراديو من خلال جهاز عصبي يختلف عن الجهاز العصبي لشخص تخرج توأ كمهندس

كهربائي من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا. لكن كلاهما اكتسبا الـ فيديا، وهي نوع من المعرفة التي تؤول إليها، بدلاً من النوع الذي تتعلمه بشكل غير فعال.

لا يزال لدى الناس ذوي الرؤى المختلفة إلى حد كبير من الروحانية سعي مشترك لأجل الفيديا. يريدون أن يتحولوا عن طريق المعرفة التي تتدفق مباشرة من المصدر. وحقيقة أن مصدر شخص هو الرب، بينما مصدر شخص آخر هو براهيمن، أو الله، أو النيرفانا، أو الوجود هو اختلاف ثانوي. فما يقسم الناس فعلاً هو الحفاظ على أبواب الإدراك مغلقة، وهذه الحالة تسمى أفيديا Avidya، أو نقص الوعي.

## نقص الوعي

### فصل نفسك عن الوعي

الكينونة النقية: عندما يتم إغلاق هذا الباب، نكون موجودين في حالة انفصال. هناك يكمن الفرع من الموت، وفقدان الاتصال، وغياب أيّ حضور إلهي.

السعادة المشروطة: عندما يتم إغلاق هذا الباب، فتصبح الحياة كئيبة. السعادة ليست سوى حالة عابرة، وليس هناك انفتاح على تجارب الذروة.

الحب: عندما يتم إغلاق هذا الباب، فتصبح الحياة هي بلا رحمة. نشعر بأننا معزولون في عالم رمادي حيث الآخرون هم أشكال منفصلة وبعيدة. ولا يوجد أيّ معنى للبد المحبة في الخليقة.

المعرفة: عندما يتم إغلاق هذا الباب، فتصبح قوانين الطبيعة محيرة، وعندها يتم اكتساب المعرفة فقط من خلال حقائق، ومن خلال تجربة شخصية محدودة، من دون الوصول إلى معنى أعمق.

**الأسطورة والأمثلة:** عندما يتم إغلاق هذا الباب، فليست هناك مثل عليا، ولا أبطال ولا آلهة، ولا متطلبات عاطفية تسعى وراءها. لا نرى مغزى أسطورياً لحياتنا. كما أنه لا يوجد بعد أعماق للعلاقات بين الرجل والمرأة يتجاوز ما هو موجود على السطح.

**الحدس:** عندما يتم إغلاق هذا الباب، تفقد الحياة رقتها، ويفتقر الشخص إلى البصيرة، ولا توجد لديه ومضات من الذكاء، ولا لحظات "أه" تعبر عن البهجة. وتكون الشبكة الرقيقة للترابط الذي يجعل الكون متماسكاً، متوارية عن الأنظار تماماً.

**الخيال:** عندما يتم إغلاق هذا الباب، يخلو العقل من الخيال. ونرى كل شيء بتعاييره الحرفية، ويصبح الفن والاستعارة المجازية قليلة الأهمية. ويتم التوصل للقرارات الهامة بالتحليل التقني، وما من أمل في حدوث قفزة إبداعية مفاجئة.

**العقل:** عندما يتم إغلاق هذا الباب، فلا يعود للحياة معنى، وتسيطر علينا الدوافع العشوائية، ولا يعود هناك منهج للعمل يمكن اتباعه حتى نهايته، كما يتم اتخاذ القرارات بطريقة غير منطقية.

**العاطفة:** عندما يتم إغلاق هذا الباب، يتم تجميد المشاعر، ويكون مجال الشفقة والتعاطف ضئيلاً أو معدوماً. تبدو الأحداث غير مترابطة، وغير متدفقة، كما لا يقدم الآخرون أية فرصة للارتباط.

الجسد المادي: عندما يتم إغلاق هذا الباب، تكون الحياة عقلية بأكملها، ويشعر الشخص بأن جسده خامل، وعبء ثقيل يجره في كل مكان. كما يصبح وجود الجسد كنظام دعم ضروري للحياة لا أكثر، وما من جدوى للحركة والتصرف في هذا العالم.

كما ترون، ليس هناك حالة واحدة للأفيديا، بل الكثير من الحالات. في تقاليد الهند، لم يكن التمييز ملحوظاً بهذه الدقة، حيث صُنِّفَ الناس إمّا على أساس أنهم جهلة أو مستثيرون. ما لم تكن في حالة من الانسجام، حيث يتلاشى الفكر، فأنت في جهل مطلق. أما المعادلة المجحفة في الغرب فهي إما أنك ضال، أو أنك شخص مشفوع له. وهكذا، فإن عدد من هم في الفيديا ضئيل جداً، في حين أن عدد من هم في الأفيديا هائل جداً.

غير أن التقاليد غافلة عن آليات الوعي، فنحن مخلوقات متعددة الأبعاد، وبالتالي يمكن للشخص تحقيق الفيديا في مجال واحدة فقط. كان بيكاسو فناناً رائعاً (الخيال)، لكنه كان زوجاً مقبياً (الحب)؛ وكان موزارت مبدعاً إلهياً للموسيقى (الخيال والحب) ولكنه ضعيف جسدياً؛ لينكولن كان سيد الأسطورة والنموذج الأصلي، لكنه كان مدمراً عاطفياً. هذه الاختلالات نفسها تحدث في حياتك، ولكن طالما أننا نعمل على الانتقال من الأفيديا إلى الفيديا، فنحن نقود حياة روحية.

## تغيير واقعك لاستيعاب السر التاسع

السبب في توجه المسيح، وبوذا، وسقراط، أو أي معلم روحي آخر بالحديث لنا شخصياً هو أن وعينا المحدود لا يعطي الأولوية للمعات مفاجئة وواضحة عن الحقيقة الماورائية. إن عقلك يريد التجاوز، لكن الاهتمام الضيق يشبه الضوء الواحد الذي يضيء على شيء واحد فقط. أنه يستبعد كل شيء خارج شعاعه؛ وما يوازي ذلك هو الرفض. ولكن ماذا لو تخلّيت عن عملية الرفض برمتها؟ لو فعلت ذلك، لوجدت نفسك تغير انتباهك لكل شيء بشكل متساوٍ. الرفض هو عادة، وبدون هذه العادة يمكنك المشاركة في الحياة كما تأتي إليك.

خذ كل مجال من الوعي، واكتب كيف تمنع نفسك من دخوله. بهذه الطريقة يمكنك أن تصبح على علم بما تقوم به للحد من وعيك، وبدارك نفسك في الوقت المناسب، فإن كل من هذه المنعكسات المتأصلة تبدأ في التغير. على سبيل المثال:

**الكينونة النقية:** أنا لا أبتاطأ بما فيه الكفاية لأكون من الداخل هادئاً حقاً. أنا لا أخصص وقتاً للتأمل. أنا لم أختبر الهدوء في الطبيعة في الآونة الأخيرة. أمّا الآن فسوف أمسك نفسي عن رفض السلام الداخلي وأجد الوقت لذلك.

السعادة المشروطة: لم أشعر بالسعادة لمجرد كوني على قيد الحياة. لا أبحث عن فرص من أجل الاندهاش. لا يبدو أنني أهتم بالأطفال الصغار بما فيه الكفاية. لم أصدق في السماء ليلاً. لكنني الآن سوف أمسك نفسي عن رفض التقدير البهيج، وسأخصص الوقت لذلك.

الحب: كنت أهمل أحبائي، لذلك لم أكن أعرب عن حبي كثيراً. أشعر بعدم الارتياح لتلقي الحب من الآخرين. لقد وضعت الحب على نار هادئة باعتباره شيئاً أقدره. الآن سوف أمسك نفسي عن رفض هذه الفرص لكي أجعل الحب مهماً في حياتي، وسأخصص الوقت لذلك.

المعرفة: لقد استسلمت للشك أكثر من اللازم. أتخذ موقفاً متشككاً بصورة تلقائية، ولا أقر سوى بالحقائق الثابتة. لا يبدو أنني أعرف أي أشخاص عقلاء، وأقضي وقتاً قليلاً لأعرف نفسي على الفلسفة والكتابات الروحية. الآن سوف أمسك نفسي عن رفض الحكمة التقليدية، وأخصص الوقت لذلك.

الأسطورة والأمثلة: لم يعد لدي حقاً أي أبطال. لا أستطيع تذكر العثور على أمثلة جديدة في أي شيء أو في أي شخص منذ زمنٍ طويل. سأمضي في طريقي، الذي هو طريق جيد مثل طريق أي شخص آخر. الآن سوف أمسك نفسي عن رفض فكرة أن مصدر الإلهام الأعلى ضروري، وسأجد الوقت لذلك.



الحدس: أنا أستخدم دماغى. لا أسمى لأي شيء هلامي مثل الحدس. وأتطلع للبرهان قبل أن أؤمن بشيء. أعتقد أن كل القوى التي تتخطى الحواس هي مجرد تفكير رغبوي. إنني أحلل حالة معينة واتخذ قراري وفقاً لذلك. الآن سوف أمسك نفسي عن رفض أولى إلهاماتي الحدسية، وأبدأ بالوثوق بها.

الخيال: الفن لا يعنيني. لا أذهب إلى المتاحف أو الحفلات الموسيقية. هوايتي هي التلفاز والصفحة الرياضية في الصحف. إن معظم النماذج الإبداعية ليست واقعية بالنسبة لي. أمّا الآن فسوف أمسك نفسي عن رفض مخيلتي، وأجد طرقاً للتعبير عنها.

العقل: أنا أعرف ما أعرفه وأنشئت به. لا أستمع إلى الطرف الآخر الذي يمتلك الحجة في كثير من الأحيان؛ أريد فقط أن أثبت أنني على حق. أميل إلى ردود الأفعال نفسها على حالات مماثلة. أنا لا أتبع دائماً الخطط التي أضعها، حتى عندما تكون جيدة. لكنني الآن سوف أمتنع عن أن أكون غير منطقي، وسأتوقف على التفكير في كل وجهة نظر.

العاطفة: لا أصطنع مواقف عاطفية، وأكره ذلك عندما يقوم بهذا أي شخص. أنا لا أتأثر بالأشخاص الذين يستسلمون لعواطفهم. إن الاحتفاظ بها في الداخل هو شعاري، لم يراني أحد أبكي أبداً. لا أتذكر أي شخص يكبرني سناً علمني أن العواطف إيجابية. لكنني الآن سوف أمسك نفسي عن رفض مشاعري الحقيقية وأجد طريقة آمنة للتعبير عنها.

الجسد المادي: يجب أن أعتني بنفسي. أنا في مظهر جسدي أسوأ بكثير مما كنت عليه قبل خمس أو عشر سنوات. لست سعيداً مع جسدي، ولا أمارس النشاط البدني كثيراً. لقد سمعت عن علاجات الجسد، لكنني أعتقد أنها متساهلة وسطحية بعض الشيء. الآن سوف أمسك نفسي عن التخلي عن الجانب المادي من حياتي وأخصص وقتاً لذلك.

لقد قدمتُ بحكم الضرورة ملاحظات عامة جداً، ولكن يجب أن تكون محدداً قدر الإمكان. فتحت عنوان "الحب"، اكتب اسم شخص ما لم تظهر له حبك، أو اكتب حادثاً تتذكره حيث شعرتُ بعدم الارتياح لتلقي الحب. وتحت عنوان "الخيال"، سجل اسم المتحف في بلدة لم تزرها، أو شخصاً فناناً تتجنب صحبته. على المنوال نفسه، كن محدداً إذا استطعت بشأن كيفية تغيير عادات الرفض هذه.

## التمرين رقم 2: ملفٌ وعيي

الآن بعد أن بت تعرف أين تكمن قيودك، اكتب لمحة عن وعيك كما هو اليوم. حافظ على البيانات الشخصية في مكان آمن وعد إليها بعد ستين يوماً بدءاً من الآن لمعرفة إلى أي مدى تغيرت. ثم صَنَّف الصفحة الشخصية في كل فئة من 1 إلى 10. عند العودة إليها بعد ستين يوماً، قيِّم نفسك أولاً قبل أن تنتظر في جدولك الأصلي.

0	لا أغير أيّ انتباه لهذا الجزء من حياتي
1- 3	كان لدي القليل من الخبرة في هذا المجال، ولكن ليس مؤخراً، وليس أحياناً كثيرة.
4- 6	أنني أعرف هذا المجال من حياتي، وغالباً ما أختبره إلى حد ما.
7- 9	هذا مجال مهم في حياتي، وهو المجال الأول الذي أركز عليه كثيراً
10	هذا المجال هو منزلي، وأعرفه حق المعرفة، وأعطيه جلّ اهتمامي.

النقاط من 0 إلى 10

الكينونة النقية	
السعادة المشروطة	
الحب	
المعرفة	
الأسطورة والأمثلة	
الحدس	
الخيال	
العقل	
العاطفة	
الجسد المادي	

## السر العاشر

### الموت يجعل الحياة ممكنة

إنني أتخيل لو أن الروحانية طلبت مشورة تسويقية من ماديسون أفينو\*، فستكون: "تخويف الناس من الموت". هذا التكتيك يعمل منذ آلاف السنين، لأن كل ما يمكن أن نراه في الموت هو أنه بمجرد أن تموت فلن تعود موجوداً هنا، وهذا يخلق خوفاً عميقاً. والواقع أنه لا يوجد زمن لم يكن الناس فيه يستقتلون لكي يعرفوا ماذا يكمن "على الجانب الآخر من الحياة".

ولكن ماذا لو لم يكن هناك "جانب آخر"؟ ربما الموت هو التغير النسبي الوحيد، وليس الكلي. ومع ذلك فإن كل واحد منّا يموت كل يوم، واللحظة التي تُعرفُ بلحظة الموت هي في الحقيقة مجرد امتداد لهذه العملية. إن مقولة القديس بولس "من

---

\* Madison Avenue شارع في نيويورك توجد فيه كبرى شركات الإعلان والدعاية الأمريكية.

الموت إلى الموت"، حيث كان يعني وجود مثل هذا الإيمان القوي بالآخرة والخلاص الذي وعد به المسيح بأن الموت يفقد قدرته على توليد الخوف. ورغم هذا فإن مقولة "من الموت إلى الموت" هي أيضاً عملية طبيعية تحدث في الخلايا منذ بلايين السنين. فالحياة تتشابه بشكل وثيق مع الموت، مثلما يمكنك أن تراقب في أي وقت عملية تقشر خلية الجلد. عملية التقشر هذه تشبه إسقاط الشجرة لأوراقها، وعلماء الأحياء يميلون إلى اعتبار الموت هو وسيلة لتجديد الحياة.

ومع ذلك فإن هذا الرأي يجلب الارتياح بعض الشيء عندما تواجه سقوط أوراق الشجر كي تفسح المجال لنمو الربيع المقبل. ولكن بدلاً من مناقشة الموت بعبارات موضوعية، أود التركيز على موتك، ونهايتك المفترضة أيها الباقي على قيد الحياة حتى هذه اللحظة وتريد أن تظل كذلك. إن احتمال الموت الشخصي هي مسألة لا أحد يرغب بمواجهتها، ولكن إذا استطعت أن أبين لك ما هي حقيقة الموت، فيمكن أن تتغلب على كل هذا النفور والخوف من الموت، وبعد ذلك يمكنك أن تولي المزيد من الاهتمام لكل من الحياة والموت. فقط من خلال مواجهة الموت يمكن أن يتنامى الشغف الحقيقي في كونك على قيد الحياة. إن الشغف لا يُستثار، ولا يحصل بدافع الخوف. غير أن معظم الناس الآن، وعلى مستوى اللاوعي، يشعرون أنهم ينتزعون الحياة من بين فكي الموت، ويُشغفون بمعرفة أن وقتهم على الأرض قصير جداً.

ولكن عندما ترى نفسك جزءاً من الأبدية، فسوف يختفي هذا التهافت المذعور على فتات المنضدة، وتتلقى وفرة من الحياة حيث هي، تلك الوفرة التي نسمع الكثير من الحديث حولها، ولكن يبدو أن قلة من الناس يمتلكونها.

ثمة سؤال بسيط هنا: عندما تكون جَدّاً، فلن تعود طفلاً، أو في سن المراهقة، أو شاباً بالغاً. لذلك عندما يحين وقت الارتحال إلى السماء، فأَي من هؤلاء الأشخاص سيظهر؟ إن معظم الناس يبدون حائرين تماماً عندما يُطرح عليهم هذا السؤال. إنه ليس سؤالاً تافهاً، فالشخص الذي هو أنت اليوم، ليس هو نفسه الشخص الذي كان عندما كنت في عمر عشر سنوات، ومن المؤكد أن جسدك قد تغير تماماً عن ذلك الذي بعمر عشر سنوات. فما من جزيء في خلايا جسدك هو نفسه، وعقلك ليس نفسه أيضاً، كما أنك بالتأكيد لا تفكر مثلما يفكر طفل.

فمن حيث الجوهر، طفل العشر سنوات الذي كُنْتَ يوماً قد مات. ومن وجهة نظر البالغ من العمر عشر سنوات، فإن الطفل البالغ من العمر عامين انتهى أيضاً. والسبب في أن الحياة تبدو مستمرة، هو أن لديك ذكريات ورغبات تربطك بالماضي، ولكن هذه أيضاً في حالة تغير دائم. فمثلما يأتي جسدك ويذهب، كذلك هو العقل بأفكاره وعواطفه العابرة. عندما تكون واعياً بنفسك دون أن تتعلق بأي سن معينة، لوجدت المراقب الغامض في داخلك لا يأتي ولا يذهب.

إن مراقبة الوعي وحدها ما يؤهل هذا المراقب، فهو يبقى نفسه، في حين أن كل شيء يتغير. إن الشاهد أو المراقب لتجربة، هو الذات التي تحدث لها كل هذه التجارب. سيكون من غير المجدي التمسك بما أنت عليه في هذه اللحظة بما يخص جسدك وعقلك. (يشعر الناس بالحيرة بشأن أي ذات سيتخذونها وهم في طريقهم إلى السماء، فهُمْ إمّا أن يتخيلوا ذاتاً مثالية للذهاب هناك، أو الذات التي علقت في مخيلتهم. ومع ذلك فنحن جميعاً، على مستوى ما، نعرف أنه لم يكن هناك عمر معيّن شعرنا أنه عمر مثالي). تحتاج الحياة إلى أن تكون نضرة، وتحتاج إلى تجديد نفسها. إذا استطعت التغلب على الموت وبقيت كما أنت، أو كما كنت في فترة من الحياة تعتبرها الأفضل، فلن تنجح إلا في تحنيط نفسك.

إنك تموت في كل لحظة حتى تتمكن من الحفاظ على خلق

نفسك

توصلنا إلى حقيقة أنك لست موجوداً في العالم، وإنّما العالم موجود فيك. هذه العقيدة، وهي العقيدة الرئيسية للحقيقة الواحدة، تعني أيضاً أنك لست موجوداً في جسدك؛ وإنّما جسدك موجود فيك. كما أنك لست داخل عقلك، وإنّما عقلك هو الذي في داخلك، إذ لا يوجد مكان في الدماغ حيث يمكن أن تغتر فيه على شخص. إن دماغك لا يستهلك جزيئاً واحداً فقط من الجلوكوز للحفاظ على إحساسك بالذات، وإنّما تدفع سلسلة

متشابكة من ملايين الشحنات التي تدعم كل الأشياء التي تقوم به الذات في الوجود.

لذلك عندما نقول أن الروح تترك جسد الشخص في لحظة الموت، فسيكون أكثر دقة أن نقول بأن الجسد هو الذي يترك الروح. الجسد في الأصل يأتي ويذهب؛ أي أنه يغادر من دون عودة. الروح لا يمكن أن تغادر، إذ لا يوجد مكان تذهب إليه. هذا الاقتراح المتطرف يحتاج قليلاً من النقاش، لأنك إذا كنت لا تذهب إلى أي مكان عندما تموت، فلا بد أنك موجود هنا أساساً. هذه هي واحدة من تلك المفارقات في فيزياء الكم التي تعتمد على معرفة من أين تأتي الأشياء في المقام الأول.

أحياناً أسأل الناس سؤالاً بسيطاً مثل: "ماذا أكلتم في عشاء الليلة الماضية؟" عندما يقولون: "سلطة دجاج" أو "شريحة لحم"، عندها أسألهم: "أين كانت تلك الذاكرة قبل أن أسالكم؟" فكما رأينا سابقاً، ليست هناك صورة مطبوعة في عقلك لسلطة الدجاج أو لشريحة اللحم، ولا لأي طعم أو رائحة الطعام. عندما تُحضِر الذاكرة إلى الذهن، فإنك تحقق حدثاً. إن إطلاق الشحنات العصبية تكوّن الذاكرة المفعمة بالصور البصرية، والنوق، والشم إذا أردت ذلك. لا تكون الذاكرة موضعية قبل أن تعتمد إلى تفعيلها، وهذا يعني أن لا موقع لها؛ إنها جزء من مجال الممكن، أو الطاقة، أو الذكاء. إذن لديك إمكانية للذاكرة، وهي أوسع بكثير من ذاكرة واحدة، لكنها ليست في مكانٍ



منظور. هذا المجال يمتد بشكل خفي في كل الاتجاهات؛ والأبعاد الخفية التي ناقشناها سابقاً يمكن تفسيرها كلها على أنها مجالات مختلفة ضمن حقل واحد لانهائي، والذي هو كيان في حد ذاته.

وأنت هو الحقل.

جميعنا نرتكب خطأ عندما نحدد أنفسنا بأحداث تأتي وتذهب في هذا المجال. فهذه الأحداث هي لحظات معزولة؛ وموضات صغيرة منفردة كلما تشكل الحقل بصورة مؤقتة. إن الحقيقة الأساس هي إمكانية محضة، والتي يسمى أيضاً بالروح. أعرف كم يبدو هذا كلاماً مجرداً، وهذا ما قاله حكماء الهند القدماء. عند النظر في الخليقة، المليئة بأغراض الحواس، نرى أنها أتت بمصطلح خاص، وهو أكاشا، ليتناسب مع الروح. إن كلمة أكاشا تعني حرفياً "الفضاء"، لكن هذا المفهوم الواسع هو فضاء الروح، وهو مجال الوعي. وعندما تموت، فإنك لا تذهب إلى أي مكان، لأنك بالفعل موجود في بعد أكاشا، والذي هو في كل مكان. (في الفيزياء الكمومية، إن أصغر جسيم ما دون ذري موجود في كل مكان، زمنياً ومكانياً، قبل أن يتموضع كجسيم. فوجوده اللا تموضعي هو حقيقي تماماً، لكنه غير مرئي).

تخيل منزلاً بأربعة جدران وسقف. إذا احترق المنزل، فسينهار السقف والجدران، لكن الفضاء داخل المنزل لن يتأثر،

إذ يمكنك استئجار مهندس معماري لتصميم منزل جديد ، ولن يتأثر الفضاء داخله أيضاً بعد أن تبنيه. بينائك المنزل، تقسم الفضاء غير المحدود في الداخل والخارج. (وكل ما تفعله هو أنك تقسم الفضاء غير المحدود إلى فضاء داخلي وفضاء خارجي) هذا التقسيم هو مجرد وهم، وقد قال الحكماء القدماء أن جسديك هو مثل ذلك المنزل، فقد بنى عند الولادة، وسينهار عندما تموت، رغم أن الأكاشا، أو فضاء الروح، لم يتغير؛ ولا يزال غير محدود (ومع ذلك، فإن الأكاشا، أو فضاء الروح، تبقى ثابتة وغير محدودة).

وفقاً لهؤلاء الحكماء القدماء، فإن سبب كل معاناة، وفقاً للكليشا الأولى klesha\*، أي العقبة الأولى، هي عدم معرفة من تكون. فإذا كنتَ فضاءً غير محدود، فالموت ليس هو ما نخشاه على الإطلاق.

إن الغرض من الموت هو أن تتخيل نفسك بشكل جديد، وفي موقع جديد في الزمان والمكان.

بعبارة أخرى، لك أن تتخيل نفسك في هذه الحياة بالذات، وبعد الموت سوف تغطس مرة أخرى في المجهول لتتخيل شكلك

---

\* Kleshas، في البوذية، هي حالات ذهنية تلقي بظلالها على العقل وتظهر على شكل أفعال غير سليمة، وتشمل حالات العقل مثل القلق والخوف الغضب والغيرة والاكتئاب..إلخ.

المقبل. والحقيقة أنني لا أعتبر هذا استنتاجاً باطنياً (ففي جزء منه كانت لي نقاشات مع علماء الفيزياء الذين يدعون هذا الاحتمال، نظراً لأنهم جميعاً يعرفون عن لا تموضع الطاقة والجسيمات)، ولكن ليس في نيتي تحويلك إلى الإيمان بالتقمص. إننا نتابع فحسب حقيقة واحدة إلى مصدرها الخفي. الآن، وأنت تستحضر أفكاراً جديدة من خلال تجسيد إمكانياتك؛ فإنه يبدو من المعقول تماماً أن العملية ذاتها أنتجت ما أنت عليه الآن.

إنني أملك جهاز تلفاز مع جهاز تحكم عن بعد، وعندما أضغط على زر من الأزرار، فيمكنني أن التبديل من CNN إلى MTV إلى PBS. ما لم أضغط على جهاز التحكم، فلا وجود لتلك البرامج على الشاشة؛ كما لو أنها ليست موجودة على الإطلاق، رغم أنني أعرف أن كل برنامج موجود في الهواء بشكل كامل وسليم على شكل ذبذبات كهرومغناطيسية ينتظر أن يتم اختياره. وبالطريقة نفسها موجود في الأكاشا قبل أن يلتقط عقلك وجسدك الإشارات ويجسدها في العالم ثلاثي الأبعاد. كما أن روحك تشبه القنوات المتعددة المتاحة على شاشة التلفاز؛ حيث تلتقط كارماك (أو أفعالك) البرنامج. ومن دون الاعتقاد في أي من هذه البرامج، فلا يزال باستطاعتك أن تثنى التحول المذهل من الإمكانية المعلقة حولك في الفضاء - مثلما تفعل البرامج التلفزيونية - إلى حدث يندفع بقوة في العالم ثلاثي الأبعاد.

إذن، كيف سيكون الأمر عندما تموت؟ قد يكون الأمر مثل تغيير القنوات. سوف يستمر الخيال بالقيام بما كان يقوم به دائماً؛ وهو إطلاق صور جديدة على الشاشة. تعتقد بعض التقاليد أن هناك عملية معقدة لإعادة إحياء الكارما عند موتك، بحيث يمكن للشخص أن يعرف حول ماذا كانت تدور حياته هذه، ويستعد لإحداث صفقة روح جديدة للحياة المقبلة. توصف لحظة الموت بأنها تلك اللحظة التي ترى فيها أحداث حياتك تمر أمام عينيك على شكل ومضة، ليس بسرعة الضوء كالتي اختبرها أشخاص عندما كانوا يفرقون، وإنما ببطء، مع الفهم الكامل لكل خيار اتخذته الشخص منذ ولادته. إذا كنت معتاداً على التفكير في مصطلحات الجنة والنار، فالذهاب إلى جهة أو أخرى سيكون تجربة تخصك. (تذكر أن المفهوم المسيحي لهذه الأماكن ليس كمفهوم الدين الإسلامي، أو آلاف العوالم في البوذية التبتية، والتي تترك متسعاً للعديد من العوالم ما بعد الموت. إن الآلية الإبداعية للوعي ستنتج تجربة ذلك المكان الآخر، في حين أنها بالنسبة للشخص الذي عاش الحياة ذاتها في ظل غياب نظام الاعتقاد هذا، قد تظهر هذه الصور على شكل حلم سعيد، أو على شكل تخیلات جماعية يعاد إحيائها (مثل قصص الجنيات)، أو كاستعراض بكرة فيلم مرحلة الطفولة.

ولكن إذا ذهبت إلى عالم آخر بعد الموت، فذلك العالم سيكون في داخلك بقدر هذا العالم الذي تعيش فيه. فهل هذا

يعني أن الجنة والنار ليسا حقيقة؟ انظر من النافذة إلى شجرة: ليس لها وجود حقيقي إلا كحدث تحقق في زمان ومكان محددين، ضمن إمكانية الحقل اللا محدودة. وبالتالي، من الإنصاف أن نقول إن السماء والجحيم هما حقيقة، تماماً مثل تلك الشجرة، أو غير واقعية تماماً مثلما هي الشجرة غير واقعية.

### إن الانفصال المطلق بين الحياة والموت هو وهم.

ما يزعج الناس حول خسارة الجسد هو أنه يبدو وكأنه انفصال أو انقطاع رهيب. وهذا الانقطاع يتصورونه على أنه يحدث في الفراغ؛ أي أنه انقراض شخصي كامل، رغم أن ذلك المنظور، الذي يثير مخاوف كبيرة، يقتصر على الأنا. فالأنا تتوق إلى الاستمرارية؛ تريد أن يبدو اليوم وكأنه امتداد ليوم أمس، ومن دون التمسك بذلك الخيط، فإن الرحلة من يوم إلى آخر ستبدو مقطوعة، أو هكذا تبدو مخاوف الأنا. ولكن كيف تُصاب بصدمة نفسية من خلال وجود صورة جديدة تتبادر إلى الذهن، أو من خلال رغبة جديدة؟ عليك الغوص في مجال الاحتمالات اللامحدود بحثاً عن أي تفكير جديد، والعودة بصورة محددة من بين تريليونات الصور التي ربما تكون موجودة. في تلك اللحظة، لن تكون الشخص الذي كان قبل ثانية. لهذا تشبث بوهم الاستمرارية. تخلى عنها في هذه اللحظة، وسوف تحقق مقولة القديس بولس من الموت إلى الموت. سوف تدرك أنك كنت غير متواصل طوال الوقت، وتتغير باستمرار، وتغوص باستمرار في محيط من الاحتمالات لاستحداث أي شيء جديد.

يمكن النظر إلى الموت على أنه وهم شامل لأنك ميّت أصلاً. عندما تفكر بنفسك بمعنى أنا ، و لي ، و ملكي ، فأنت تشير إلى ماضيك: ذلك الزمن الذي مات وانقضى. فالذكريات هي أشلاء ميتة لفترة مررت بها. إن الأنا تحافظ على نفسها بحالة سليمة من خلال تكرار ما تعرفه أصلاً. وعلى الرغم من هذا ، فالحياة مجهولة فعلياً ، مثلما يجب أن تكون فيما إذا كنت تتصور أفكاراً ورغبات ، وخبرات جديدة. باختيارك تكرار الماضي ، فإنك تمنع الحياة من تجديد نفسها.

هل تتذكر أول مرة تذوّقت فيها الآيس كريم؟ إن لم تكن تتذكر ، فانظر إلى طفل صغير يحمل مخروطاً من الآيس كريم. إن النظرة التي تملو وجه الطفل حينها ، تخبرك أنه تاه في بهجة خالصة. ولكن بعد مخروط الآيس كريم الثاني ، على الرغم من أن الطفل قد يتوسل ويتضرّع للحصول عليه ، فإن روعته تقل بعض الشيء عن المخروط الأول. إن كل تكرار يبهت تدريجياً ، لأنك عندما تعود إلى ما تعرفه أصلاً ، فلا يمكن أن تختبره للمرة الأولى. اليوم ، مهما كنت تحب الآيس كريم ، فإن تجربة أكله أصبحت عادة. إن الإحساس بالطعم لم يتغير ، لكن الذي تغير هو أنت. إن الصفقة التي أجريتها مع أناك ، لكي تحافظ على الأنا ، و لي ، و الملكية ، والتي تسير على المسارات المعتادة ذاتها ، كانت صفقة سيئة؛ فقد اخترت ما هو معاكس للحياة ، وهو الموت.

بكلام تقني، حتى الشجرة الموجودة خارج نافذتك هي صورة من الماضي. فلحظة أن تنظر إليها وتعالجها في الدماغ، تكون الشجرة قد انتقلت بالفعل إلى مستوى الكم، وتدفقت مع نسبج الكون المهتز. لكي تكون حياً تماماً، فعليك أن تُقجم نفسك في مجال غير محلي حيث تولد خبرات جديدة. إذا قمت بالتخلي عن التظاهر بوجودك في العالم، فسوف تدرك أنك عشتَ دائماً من مكانٍ غير متواصل، وغير متموضع يسمى الروح. عندما تموت، فسوف تدخل في المجهول نفسه، وفي تلك اللحظة ستحصل على فرصة جيدة لكي تشعر بأنك لم تكن أكثر حياةً قط.

لماذا الانتظار؟ يمكنك أن تكون حياً مثلما تريد أن تكون من خلال عملية تُعرف باسم الاستسلام، وهذه هي الخطوة التالية في التغلب على الموت. لغاية الآن في هذا الفصل، أصبح الخط الفاصل بين الحياة والموت ضبابياً جداً، إلى درجة أنه اختفى تقريباً. إن الاستسلام هو عملية محو للخط تماماً. عندما تتمكن من رؤية نفسك على أنك دورة كاملة للموت داخل الحياة، ودورة كاملة للحياة داخل الموت، فتكون قد استسلمت، وهي أقوى أداة روحانية ضد المادية. فعلى أعتاب الحقيقة الواحدة، يتخلى الروحاني عن الحاجة إلى الحدود، ويفرق مباشرة في الوجود. فتكتمل الدائرة، ويواجه الصوفي نفسه على أنه حقيقة واحدة.

## الاستسلام هو...

الاهتمام الكامل

تقدير ثراء الحياة

الانفتاح على ما هو أمامك

عدم إطلاق الأحكام

غياب الأنا

التواضع

أن تكون منفتحاً على كل الاحتمالات

أن تفسح المجال للحب

معظم الناس ، باستثناء عدد قليل من القديسين ، يعتقدون أن الاستسلام فعل صعب ، إن لم يكن مستحيلاً. وهو يعني ضمناً الاستسلام لله. إذن ، كيف يمكن للمرء أن يقول إن فعل الاستسلام قد حصل؟ تبدو عبارة "إنني أفعل هذا من أجل الله" ، عبارة ملهمة ، لكن كاميرا الفيديو في زاوية الغرفة لا يمكن أن تصوّر الفرق بين فعل يحصل في سبيل الله ، وبين الفعل نفسه الذي يحصل من دون التفكير في الله.



إنه من الأسهل بكثير أن تستسلم من جهتك، وتدع الله يُظهر وجوده إن أراد ذلك. انفتح على لوحة لرامبرانت أو لكلاود مونيه، والتي توازي عظمتها عظمة قطعة من الخلق. أعط اهتمامك الكامل لها، وقدر عمق الصورة والمدى الذي تُعنى به. انفتح على ما هو أمامك بدلاً من أن تسمح لنفسك بالتشتت. ليس عليك أن تحكم على اللوحة مسبقاً بأنها رائعة، فقط لأنه قيل لك ذلك. لا تجبر نفسك على الاستجابة لأنها تجعلك تبدو ذكياً أو حساساً. دع اللوحة تكون محور تركيزك الذي هو جوهر التواضع. كن متلقياً لأي ردة فعل لديك. إذا كانت كل خطوات الاستسلام هذه موجودة، فإن رامبرانت العظيم، أو مونيه سوف يوقظان الحب لأن الفنان ببساطة موجود فيه بكل إنسانيته المجردة.

الاستسلام ليس صعباً في ظل وجود مثل هذه الإنسانية. لكن الصعوبة الأكبر تكمن في الناس أنفسهم، رغم أن الاستسلام لشخص آخر يتبع الخطوات نفسها التي ذكرناها توأ. ربما تستطيع في المرة القادمة أثناء جلوسك لتناول العشاء مع عائلتك، أن تقرر التركيز على خطوة واحدة فقط من خطوات الاستسلام، مثل إيلاء الاهتمام الكامل، أو عدم إطلاق الأحكام.

اختر الخطوة الأفضل، أو التي تبدو لك مجاراتها أسهل، تلك التي تعلم أنك كنت تغفلها. إن معظمنا يغفل التواضع عندما يتعامل مع عائلته. فعلى سبيل المثال، ماذا يعني أن تكون متواضعاً

مع طفل؟ إنه يعني أن تعتبر رأي الطفل مساوياً لرأيك، ذلك أن الرأيين متساويان على مستوى الوعي؛ فميزة فارق السنين كأب لا تحسم هذه الحقيقة. كان لزاماً علينا جميعاً أن نكون أطفالاً، فما كنا نفكر به في ذلك الوقت، وفي أي عمر، كان بوزن وأهمية الحياة، وربما أكثر. إن سر الاستسلام هو أن تفعل ذلك في الداخل، دون محاولة إرضاء أي شخص آخر.

بقدر ما يزعجنا ذلك، ففي نهاية المطاف نجد أنفسنا جميعاً في حضور شخص وإطاعن في السن، ويحتضر. في هذه الحالة، يمكن اتباع خطوات الاستسلام نفسها. فإذا اتبعتها، فإن جمالية شخص وهو يحتضر تكون واضحة تماماً كجمالية احتضار رامبرانت طاغور. إن الموت يوحي بدهشة معينة تتوصل إليها عند ذهابك إلى أبعد من ردة فعل خوف غير محسوبة. لقد شعرت مؤخراً بهذا الشعور العجيب عندما صادفت ظاهرة بيولوجية تساعد على دعم الفكرة، وهي أن الموت مترابط بإحكام مع الحياة، إذ اتضح أن أجسادنا قد وجدت بالفعل مفتاح الاستسلام.

هذه الظاهرة تسمى "apoptosis"، أي موت الخلايا المبرمج. هذه الكلمة الغريبة، والتي كانت جديدة تماماً بالنسبة لي، تأخذ المرء في رحلة باطنية عميقة؛ وبعد أن عدت للبحث حول هذا

---

\* موت الخلية المبرمج هي عملية طبيعية تتفكك في إطارها الخلية بسبب بلوغها سناً معيناً أو بسبب اعتلال صحتها.

الأمر، وجدت أن تصوراتي عن الحياة والموت قد تغيّرت. وبإدخالي كلمة *apoptosis* في محرك بحث على الإنترنت، فقد أعطاني 37000 نتيجة، وأولها كان تعريفاً للكلمة في مصطلحات الكتاب المقدس: "هناك وقت للحياة ووقت للموت بالنسبة لكل خلية".

إن كلمة *apoptosis* تعني موت الخلية المبرمج، وعلى الرغم من أننا لا ندرك ذلك، إلا أن كل واحد منا كان يموت كل يوم، وفي الموعد المحدد بدقة، من أجل البقاء على قيد الحياة. إن الخلايا تموت لأنها تريد ذلك، وهي تقلب بحرص عملية الولادة: حيث تنكمش، وتدمر البروتينات الأساسية، وبعد ذلك تذهب إلى تفكيك الحمض النووي الخاص بها. كما تظهر فقاعات على سطح غشاء الخلية عندما تفتح منافذها للعالم الخارجي وتطرد كل كيميائ حيوية، ليتم ابتلاعها في النهاية من قبل خلايا الجسد البيضاء، بالضبط مثلما تلتهم الميكروب الغازي. عندما تكتمل العملية، فتكون الخلية قد تحللت دون أن تترك أي أثر خلفها.

عندما تقرأ هذا المخطط البياني لخلية تضجّ بنفسها بصورة منهجية للغاية، فلا يسعك إلا أن تتأثر. ورغم أن الجزء الباطني لم يأت بعد، فإن موت الخلايا المبرمج ليس وسيلة للتخلص من الخلايا المريضة أو القديمة مثلما قد تفترض. هذه العملية منحتنا الولادة، وكما الأجنة في الرحم، فإن كل واحد

منا قد مرّ بالمراحل البدائية للتطور عندما كان لدينا ذبول كالشرغوف، وخياشيم كالسمك، وغشاء لحمي بين أصابعنا، والأكثر غرابة: الكثير من خلايا الدماغ. إن موت الخلايا المبرمج يعتني بهذه البقايا غير المرغوب فيها: ففي حالة الدماغ، يشكل المولود الجديد الوصلات العصبية المناسبة من خلال إزالة أنسجة الدماغ الزائدة التي ولدنا بها جميعنا. (لقد كانت بمثابة مفاجأة عندما اكتشف أطباء الأعصاب أن أدمغتنا تحتوي معظم الخلايا عند الولادة، وأن عدد الخلايا التي تنقص يقدر بالملايين، لكي يتمكن الذكاء الأعلى من تشكيل شبكة وصلاته الحساسة. كان يعتقد منذ وقت طويل أن قتل خلايا الدماغ هي عملية مَرَضِيَّةٌ مرتبطة بالشيخوخة. أمّا الآن فيجب إعادة النظر في القضية برمتها).

ومع ذلك، فإن عملية موت الخلايا المبرمج لا تنتهي في الرحم، فأجسادنا تواصل النمو على حساب الموت. إن خلايا المناعة التي تبتلع وتلتف البكتيريا الغازية يمكن أن تنقلب على أنسجة الجسد ذاته إذا لم تُستَحَثَّ على إفناء بعضها البعض، فتتقلب على نفسها مستخدمةً تلك السموم نفسها التي تستخدمها ضد الغزاة. وكلما اكتشفت أيّ خلية أن حمضها النووي تالف أو أصابه خلل، فإنها تعرف أن الجسد سوف يعاني إذا تم السماح بهذا الخلل. لحسن الحظ، فإن كل خلية تحمل الجين السام المعروف باسم البروتين p53 الذي يمكن تفعيله لكي تُميت نفسها.

هذه الحقائق القليلة بالكاد تطل السطح، فقد عرف علماء التشريح منذ فترة طويلة أن خلايا الجلد تموت كل بضعة أيام؛ وبأن خلايا شبكية العين، وخلايا الدم الحمراء، وخلايا المعدة أيضاً مبرمجة على حياة قصيرة محددة لكي تتجدد أنسجتها بسرعة. إن كل موت يحصل لسبب فريد من نوعه، فخلايا الجلد يجب أن تتسلخ لكي يبقى الجلد طرياً، في حين تموت خلايا المعدة كجزء من عملية احتراق كيميائي قوي يساعد على هضم الطعام.

لا يمكن للموت أن يكون عدونا إذا وضعنا ثقتنا به ابتداء من لحظة وجونا في الرحم. الآن لننظر في المفارقة التالية: مثلما يتضح لنا، فإن الجسد قادر على أخذ إجازة من الموت عبر إنتاج خلايا تقرر أن تعيش إلى الأبد. هذه الخلايا لا تطلق البروتين p53 عندما تكتشف خللاً في حمضها النووي. وبرفضها إصدار أوامر إعدام نفسها، تنقسم هذه الخلايا بلا هوادة وبشكل توسعي. السرطان، الأكثر رعباً من بين كل الأمراض، هو عطللة الجسد من الموت، في حين أن الموت المبرمج هو تذكركه إلى الحياة. هذه هي مفارقة الحياة والموت التي نتصدى لها. إن المفهوم الباطني للموت كل يوم يثبت في النهاية أنه الحقيقة المادية الأكثر صلابة (في النهاية، يثبت المفهوم الباطني للموت كل يوم بأنه الحقيقة الأكثر مادية).

ما يعنيه هذا هو أننا حساسون بشكل مُفرط لميزان القوى السلبية والإيجابية ، وعندما ترجح كفة الميزان، يكون الموت هو رد الفعل الطبيعي. ذات مرة قال نيتشه إن البشر هم المخلوقات الوحيدة التي يجب تشجيعها للبقاء على قيد الحياة، ولم يكن ليعرف أن هذا القول صحيح بكل معنى الكلمة. إن الخلايا تستقبل إشارات ايجابية تطلب منها البقاء على قيد الحياة: وهي مواد كيميائية تسمى بعوامل النمو. فإذا تم سحب هذه الإشارات الإيجابية، فإن الخلية تفقد إرادتها على العيش. ومثل قبلة الموت عند المافيا\*، فإن الخلية يمكنها أيضاً إرسال الرسل المرتبطين بمستقبلاتها الخارجية لنقل إشارة بقدوم الموت. هذه الإشارات تعرف في الواقع على أنها "منشطات الموت".

بعد شهر من كتابة هذه الفقرة، التقيت بأستاذ كلية الطب في جامعة هارفارد الذي اكتشف حقيقة مذهلة، وهي أن هناك مادة تجعل الخلايا السرطانية تنشط أوعية دموية جديدة حتى تتمكن من الحصول على الغذاء. وقد ركزت الأبحاث الطبية على معرفة كيفية منع هذه المادة غير المعروفة بحيث يتم حرمان الأورام الخبيثة من الحصول على المواد الغذائية، وبالتالي

---

\* قبلة الموت عند المافيا: هي إشارة تُعطى من قبل رئيس العصابة، وتعني بأن أحد أفراد العصابة قد حكم عليه بالموت نتيجة لخيانة واضحة قام بها، وإبلاغه بأن خيانه قد افترض أمرها، وأنه سيتم إعدامه. (المترجم)

القضاء عليها. كما اكتشف البروفيسور أن المادة المعاكسة لها تماماً تؤدي إلى إحداث تسمم في الدم لدى النساء الحوامل، وهو اضطراب فادح في الأوعية الدموية التي تكون "غير سعيدة" في أنها تخضع لموت الخلية المبرمج الاعتيادي. لقد قال بذهول عميق: "هل تدرك معنى ذلك؟"، "إن الجسد يمكن أن يطلق مواد كيميائية لإحداث توازن بين الحياة والموت، ومع ذلك يجهل العلم تماماً من الذي يقوم بالموازنة. ألا يكمن سرّ الصحة برمته في هذا الجزء من أنفسنا، وليس في المواد الكيميائية المستخدمة؟" حقيقة أن الوعي يمكن أن يكون العنصر المفقود X، والجندي المجهول وراء الكواليس، قد ألهمت أستاذ الجامعة.

لقد استبق الباطنيون العلم هنا لأن المرء يقرأ في كثير من التقاليد الصوفية أن كل شخص يموت في الوقت المناسب تماماً، ويعرف مسبقاً متى يأتي ذلك الوقت. لكنني أودّ أن أدرس بعمق مفهوم الموت كل يوم. فأن تموت كل يوم، هو خيار يغفل عنه الجميع. أريد أن أرى نفسي الشخص نفسه من يوم لآخر من أجل الحفاظ على إحساسي بالهوية. أريد أن أرى نفسي شخصاً يقطن في الجسد نفسه كل يوم لأنه من المزعج الاعتقاد بأن جسدي يهجرني باستمرار. ورغم ذلك فهو شيء ضروري، حتى لا أتحوّل إلى مومياء حية. لقد مُنحتُ جسداً جديداً عبر آلية الموت، تبعاً لجدول زمني معقد لموت الخلايا المبرمج. هذه العملية تحدث في الخفاء بما تكفي لأن تمرّ دون سابق إنذار. فلا أحد يرى طفلة

بعمر سنتين تُحوّل جسدها إلى جسد جديد في سن الثالثة. كل يوم كان لديها الجسد نفسه، على الرغم أنها لم تقم بذلك. وحدها عملية التجديد المستمرة – أي هدية الموت – يمكن أن تؤهلها لتواكب كل مرحلة من مراحل التنمية. المدهش هو أن يشعر المرء بأن الشخص نفسه موجود في خضم هذا التغير في الشكل الذي لا ينتهي.

خلفاً لمسألة موت الخلايا، أستطيع أن لاحظ افكاري وهي تولد وتموت. ولأجل دعم الانتقال من التفكير الصباني إلى تفكير الكبار، فيجب أن يموت العقل كل يوم. إن افكاري العزيزة تموت ولن تظهر مرة أخرى أبداً؛ وتجاربي الأكثر حدة يستهلكها شغفها، لذلك فإن جوابي على السؤال: "من أنا؟" يتغير تماماً من سن الثانية إلى الثالثة، ومن سن الثالثة إلى الرابعة، وهلم جرا في جميع مراحل الحياة.

نستطيع أن نفهم الموت، عندما نسقط وهم أن الحياة يجب أن تكون مستمرة. إن كل ما في الطبيعة يمثل لإيقاع واحد: أي أن الكون يموت بسرعة الضوء، إلا أنه بموازاة ذلك لا يزال مستمراً في إنشاء هذا الكوكب، وخلق أشكال الحياة التي تسكن فيه. إن أجسادنا تموت بسرعات متعددة ومختلفة في آن واحد، بدءاً من الفوتون، وصعوداً نحو التحلل الكيميائي، وموت الخلايا، وتجديد الأنسجة، وأخيراً موت الكائن الحي برمته. إذن مم نحن خائفون للغاية؟



إن عملية موت الخلايا المبرمج تحررنا من الخوف، وهذا ما أعتقد. كما أن موت خلية واحدة لا يحدث فرقاً في الجسد، والمهم في الأمر ليس الفعل وإنما الخطة: أي التصميم الشامل الذي يجلب التوازن للإشارات الإيجابية والسلبية التي تستجيب لها كل خلية. إن الخطة تتجاوز الزمن لأنها تؤقت بنية الزمن ذاته. كما أنها تتجاوز المكان لأنها موجودة في كل مكان من الجسد، وأيضاً ليست في أي مكان محدد: فكل خلية عندما تموت تأخذ الخطة معها، ومع ذلك تبقى الخطة حيّة.

في الحقيقة الواحدة، لا تستطيع حل خلاف عن طريق الأخذ بحجة كلا الطرفين؛ فكلتا الحجتين صحيحة على حد سواء. لذلك ليس لدي أي مشكلة في التنازل والقول بأن ما يحدث بعد الموت لا تراه العين، ولا يمكن إثباته كحدث مادي. إنني أقرُّ من دون شك في أننا عادة لا نتذكر حياتنا الماضية، كما يمكننا أن نعيش بشكل طبيعي للغاية من دون هذه المعرفة. غير أنني ما زلت لا أفهم كيف يمكن لأي شخص أن يظل مادياً بعد رؤية موت الخلايا المبرمج تجري على قدم وساق. إن الحالة النقيضة للحياة بعد الموت تبدو قوية فقط إذا كنت تجهل كل شيء تم اكتشافه حول الخلايا، كالفتونات، والجزيئات، والأفكار، والجسد برمته. إن كل مستوى من مستويات الوجود يولد ويموت على الجدول الزمني الخاص به، بدءاً من جزء من مليون من الثانية، إلى ولادة جديدة محتملة لكون جديد يستمر مليارات السنين بدءاً

من الآن. إن الأمل الذي يكمن خلف الموت يأتي من وعد التجدد ،  
فإذا كنت تتعاطف بحماس مع الحياة نفسها بدلاً من استعراض  
عبور الأشكال والظواهر ، فالموت يأخذ مكانه الصحيح  
كوكيل للتجديد. يسأل طاغور نفسه في واحدة من قصائده  
قائلاً: "ماذا ستعطي عندما يقرع الموت بابك؟" وجوابه يُظهرُ فرح  
شخص لا يكدره شيء وقد تسامى على الخوف الذي يحيط  
بالموت:

امتلاء حياتي ،

والنبذ الحلو في أيام الخريف وليال الصيف ،

ومؤنثي القليلة التي جمعتها خلال السنوات الماضية ،

والساعات المفعمة بالحياة .

هذا ما سيكون هديتي

عندما يقرع الموت بابي.

## تغيير واقعك لاستيعاب السر العاشر

يقول السر العاشر إن الحياة والموت متكاملان بشكل طبيعي. ويمكنك أن تجعل من هذا السر شيئاً شخصياً من خلال تغيير صورتك عن نفسك، تلك الصورة التي تنتمي إلى الماضي، وهذا نوع من التشذيب لصورتك الذاتية.

التمرين بسيط جداً: اجلس وعيناك مغمضتان، وحاول أن ترى نفسك كطفل رضيع. استخدام أفضل صورة لطفل تستطيع تذكرها، أو حاول أن تخلقها إذا كنت لا تتذكر مثل هذه الصورة.

تأكد من أن الطفل يقظ ومتبّه. اجذب انتباهه، واطلب منه أن ينظر في عينيك. عندما تصبح متواصلاً معه، حدّق في عينيه لفترة إلى أن تشعر كلاكما بالاستقرار والاتصال ببعضكما البعض. الآن ادعُ الطفل لأن ينضم إليك، وراقب الصورة وهي تتلاشى ببطء في مركز صدرك. يمكنك أن تتصور حقلاً من الضوء يمتص الصورة إذا أردت ذلك، أو أن تشعر بشعور دافئ في قلبك.

الآن حاول أن ترى نفسك طفلاً يحبو. كرر عملية التواصل بينك وبين الطفل، وعندما يتم ذلك، اطلب من ذلك الطفل الذي هو نسخة عن نفسك أن ينضم إليك. تابع بتلك الطريقة من خلال استحضار أي ذات في الماضي ترغب باستحضارها إلى ذهنك. إذا كانت لديك ذكريات حية، وخاصة في سن معينة، أبقها في مكانها، لأنك في النهاية تريد أن ترى كل الصور تتلاشى وتختفي. استمر في ذلك إلى أن تصل إلى العمر الحالي، وبعد ذلك انتقل لكي ترى نفسك في مراحل أكبر مما أنت عليه الآن. في النهاية اختتم العملية بصورتين عن نفسك: واحدة كشخص هرم جداً، ولكن بصحة جيدة، وأخرى وأنت على فراش الموت. حاول أن تتواصل مع كل حالة، ومن ثم تستوعب الصورة في داخلك.

عندما تذهب صورة نفسك وأنت تحتضر، اجلس بهدوء واشعر بما تبقى. في الحقيقة لا يمكن لأحد أن يتصور فعلياً وفاته، لأنك حتى لو ذهبت إلى مدى بعيد - الأمر الذي قد يكون مرعباً جداً لكثير من الناس - في رؤية نفسك جثة يجري إنزالها في القبر وتشاهد تحلل عناصرها، إلا أن الشاهد سيبقى. إن تصور نفسك كجثة هو ممارسة تانترية\* قديمة من الهند، وقد قُدت مجموعات من خلال التانترا، حيث كان الجميع تقريباً يصلون إلى هذه النقطة، الأمر الذي لا علاقة له بالرعب: فعندما ترى

\* التانترا، أو المدرسة التانترية، هي إحدى فروع البوذية.

كل أثر دنيوي من نفسك يتلاشى، فسوف تدرك أنك لن تنجح أبداً في إنهاء نفسك. إن وجود الشاهد الذي هو الناجي النهائي، يشير إلى ما هو أبعد من رقصة الحياة والموت.

## التعريف رقم 2: الموت بوحي

إن الموت، مثل كل تجربة، هو شيء تخلقه بقدر ما هو شيء يحدث لك. ففي كثير من الثقافات الشرقية، هناك ممارسة تسمى "الموت الواعي"، والتي يقوم الشخص من خلالها بالمشاركة الفعالة في تشكيل عملية الموت. فباستخدام الصلاة، والطقوس، والتأمل، والتقنيات التي تساعد على الحياة، فإن الشخص الذي يحتضر يغير التوازن وينتقل من عبارة: "هذه التجربة تحدث لي" إلى عبارة: "أنا أخلق هذه التجربة".

في الغرب، ليس لدينا تقاليد للموت الواعي. والحقيقة أننا نترك الناس يموتون وحيداً في مستشفيات لا دفء فيها حيث الروتين بارد، والمخيف، والذي يفتقر للإنسانية. هناك الكثير مما يمكن تغييره على هذا الصعيد، فما يمكنك القيام به شخصياً في هذه اللحظة هو جلب وعيك إلى عملية الموت، وتخليصه من الخوف والقلق المفرطين.

فكر في شخص مسنّ قريب منك وعلى وشك الموت. شاهد نفسك في غرفة مع ذلك الشخص - يمكنك أن تتخيل الغرفة إذا

لم يكن لديك معرفة فعلية بمكان وجود الشخص. ضع نفسك داخل عقل وجسد ذلك الشخص. شاهد نفسك بكل تفاصيلها؛ اشعر بالسريـر، شاهد الضوء القادم من خلال النافذة، وأحـط نفسك بوجوه العائلة، والأطباء والممرضات الذين يعتنون بك إذا كانوا موجودين.

الآن ابدأ في مساعدة الشخص على التحول من المواجهة السلبية للموت إلى خلق التجربة بشكل فعال. اسمع نفسك تتحدث بصوت عادي؛ ولا حاجة للتحدث بوقار ومهابة. كن مرتاحاً ومطمئناً، ولكن ركّز في المقام الأول على تحويل وعي الشخص من "هذا ما يحدث لي" إلى "أنا أقوم بهذا". إليك هذه المواضيع الرئيسية التي يمكنك التحدث عنها (حيث وضعتها في صيغة مخاطبة شخص آخر، كما لو أنني أثق بصديق مقرب):

أعتقد أنك حصلت على حياة جميلة. دعنا نتحدث عن أفضل الأشياء التي تذكرها.

تستطيع أن تكون فخوراً بعد أن أصبحت شخصاً جيداً.

لقد رسّخت الكثير من الحب والاحترام.

إلى أين تريد أن تذهب من هنا؟

قل لي كيف تشعر حيال ما يحدث، وكيف ستغيره إذا أمكنك ذلك؟

إذا كان لديك أي إحساس بالندم، فأخبرني عنه، سوف أساعدك على التخلي عنه.

لم تعد بحاجة للحزن، وسوف أساعدك على التخلي عن أي حزن لا تزال تشعر به.

إنك تستحق أن تكون في سلام. لقد قمت بإدارة السباق بشكل جيد، والآن انتهى السباق، وسوف أساعدك على الشعور بالطمأنينة.

لن تصدّق هذا، لكنني أحسدك؛ فأنت على وشك أن ترى ما وراء الستار.

هل هناك أي شيء تريده لأجل رحلتك؟

يمكنك بطبيعة الحال، أن تجلب المواضيع نفسها إلى جانب سرير شخص يحتضر حقاً. غير أن وجود محادثة وهمية هي وسيلة جيدة للوصول إلى أعماق نفسك. لا ينبغي أن تؤدي العملية بسرعة خاطفة، فكل موضوع يمكن أن يستمر ساعة. لكي تكون منغمساً في ذلك حقاً، عليك أن تشعر بأنك تعطي نفسك الاهتمام الكافي. يجب أن يستحضر هذا التمرين مشاعر متباينة جداً، لأننا جميعاً نُضمرُ الخوف والحزن حيال مشهد الموت. إذا كان لديك شخص ما في حياتك، وقد توفى قبل أن تتمكن من وداعه للمرة الأخيرة، تخيل أنك تتحدث إلى ذلك الشخص حول المواضيع التي ذكرتها تَوّاً. إن المجال الذي تندمج فيه الحياة والموت معاً موجود في داخلنا دائماً، وبإيلاء الاهتمام له، فإنك تقوم بربط نفسك بأحد الأوجه الثمينة للوعي. إن الموت بوعي كامل هو مسألة طبيعية تماماً إذا كنت قد عشت حياتك بوعي كامل.

## السر الحادي عشر الكون يفكر من خلالك

حصلت لي مؤخراً مواجهة صغيرة مع القدر - كانت صغيرة لدرجة أنه كان بإمكانني تجاهلها تماماً. جاء رجل لزيارتي، وهو رجل كرس جلّ حياته للروحانية. أخبرني عن زيارته العديدة للهند، وولعه الشديد بطرقها الروحية، وقد ارتدى ثمانم من النوع الذي يمكنك شراؤه في المعابد والأماكن المقدسة؛ ويعرف العديد من التراتيل المقدسة؛ وحصل على مباركة العديد من رجال الدين في أسفاره، وبعضهم أعطاه مانترا كهدية. والمantرا يمكن أن تكون مقطعاً لفظياً قصيراً، أو جملة طويلة، لكنها في الأساس صوت من الأصوات. فبأية طريقة يمكن أن يكون الصوت هدية؟ بالنسبة للشخص السائر على خطى التقاليد الهندية، فإن الهدية ليست المانترا بحد ذاتها، وإنما النتيجة التي من المفترض أن تجلبها، مثل الثروة أو الزواج الموفق. وهناك آلاف المانترا، وآلاف النتائج الممكنة التي تجلبها.



عندما سألت الرجل عما فعله لأجل لقمة العيش، فلوّح بيده وقال: "أوه، قليلاً من المعالجة، وقليلاً من الأشياء النفسية. وكما تعلم؛ قراءة الأفكار. فأنا لا أولي اهتماماً كبيراً لذلك". لقد أدهشني موقفه اللامبالي، فسألته عما إذا كان بمقدوره أن يظهر لي مثلاً على ذلك. فقال لي بلامبالاة: "فكر في شخص واكتب السؤال الذي تريد أن تطرحه عليه". كان الشخص الوحيد الذي في ذهني ذلك اليوم هو زوجتي التي كان تزور عائلة في نيودلهي لفترة من الزمن. ذكرتُ نفسي بأنني يجب أن أتصل لأسألها متى تفكر بالعودة، ذلك أننا لم نضع تاريخاً محدداً نظراً لأن بعض أفراد العائلة كانوا كباراً في السن، وبقاء زوجتي يعتمد على تحسن أداثهم.

كتبت هذا السؤال ونظرت إلى زائري. ثم أغمض عينيهِ وبدأ في ترديد ترنيمة طويلة، وقال لي بعد دقيقة: "يوم الثلاثاء؛ كنت تفكر في زوجتك، وتريد أن تعرف متى تعود إلى المنزل".

كان محقاً في ذلك، وبعد أن غادر، تمكنت من مكالمه زوجتي هاتفياً، وقد عرف يوم عودتها بشكل صحيح أيضاً. هنأته، لكنه ابتسم ولوح بيده بإيماءة اللامبالاة ذاتها، وقال: "هذا لا شيء، وأنا بالكاد ألتفت لذلك". بعد ساعة، عندما كنت وحدي، بدأت أفكر في هذه الأحداث النفسية، والتي لم تعد شيئاً غير مألوف، نظراً لمدى تركيز وسائل الإعلام على الظواهر الخارقة. كنت أتساءل على وجه التحديد عن الإرادة

الحرّة والحتمية. لقد قال هذا الرجل بأنه يستطيع قراءة العقول، لكن عودة زوجتي يوم الثلاثاء لم تكن في ذهني. فحدثتُ عودتها يمكن أن يقع في أي يوم من أيام الأسبوع؛ حتى أنني افترضت أنها قد تستمر في البقاء إلى أجل غير مسمى حسبما تملّيه الظروف.

إن مسألة الإرادة الحرّة مقابل الحتمية هي مسألة ضخمة بطبيعة الحال. وفي مبدأ الحقيقة الواحدة، كل زوج من الأضداد هو في نهاية المطاف مجرد وهم؛ وقد شوّهنا بالفعل الفارق بين الخير والشر، وبين الحياة والموت. فهل ستتحوّل الإرادة الحرّة لتصبح كالحتمية؟ يبدو أن أمامنا الكثير للوقوف على الجواب.

= الإرادة الحرّة

• الاستقلالية

• تقرير المصير

• الاختيار

• السيطرة على الأحداث

• المستقبل المفتوح

= الحتمية

• الاعتماد على الإرادة الخارجية

• تقرير المصير عن طريق القدر

• لا سيطرة على الأحداث

• الخيارات الموضوعة لك

• المستقبل مبهم.

تلخّص هذه العبارات الفهم المشترك لما هو على المحك. كل شيء في عمود الإرادة الحرة يبدو جذاباً، فنحن جميعاً نريد أن نكون مستقلين؛ نريد أن نتخذ قراراتنا بأنفسنا؛ نريد أن نستيقظ على أمل أن المستقبل مفتوح ومليء بإمكانيات لا نهاية لها. أمّا من ناحية أخرى، فلا شيء يبدو جذاباً في عمود الحتمية؛ فإذا كانت خياراتك مقررّة لك سلفاً، وإذا كانت ذاتك مقيّدة بخطة مكتوبة قبل أن تولد، فالمستقبل لا يمكن أن يكون مفتوحاً. إنّ منظور الإرادة الحرة قد كسب جولة النقاش، على الأقل من الناحية العاطفية.

وعند مستوى معين، لا يترتّب على أحد أن يتعمق في الغوص. إذا كنا أنا وأنت مجردّ دمي متحركة تدار بمحرك غير مرئي - سواء أسميته الله، أو القدر، أو الكارما - فإن خيوط اللعبة التي يسحبها غير مرئية أيضاً. والحقيقة أنه ليس لدينا أي دليل على أننا لا نقوم بخيارات حرة، باستثناء لحظات العصبية العارضة من النوع الذي بدأت الحديث به، وقارئو الأفكار الذين لن يغيروا طريقة تصرّفنا في الأساس.

ومع ذلك، فهناك سبب للغوص في العمق، وهو يتركز على كلمة Vasana السنسكريتية، التي تعني السبب اللاوعي. إنها البرنامج النفسي، والقوة الدافعة التي تجعلك تفعل شيئاً عندما تعتقد أنك تفعل ذلك من تلقاء نفسك. على هذا النحو، تبدو Vasana كلمة مشوّشة للغاية. تخيل رجلاً آلياً يحرك أفعاله أحد

البرامج في داخله. فمن وجهة نظر الرجل الآلي، لا يهم إن كان البرنامج موجوداً أم لا - إلى أن تسير الأمور بشكل خاطئ. لكن وهم أنه ليس رجلاً آلياً سينهار إذا انهار البرنامج، وعندئذ سنعرف السبب إذا كان الرجل الآلي يريد أن يفعل شيئاً، أم أنه لا يستطيع.

إن Vasana هي الحتمية التي تبدو كالإرادة الحرة. يذكرني هذا بصديقي جان الذي عرفته منذ نحو عشرين عاماً. كان جان يعتبر نفسه روحانياً للغاية، وقد ذهب أبعد من ذلك في مطلع التسعينيات عندما هجر عمله في صحيفة في دنفر لكي يعيش في أشرم في غرب ماساتشوستس، لكنه وجد الجو خائفاً هناك، فقال متذمراً: "إنهم جميعاً من الهندوس" ثم أضاف: "إنهم لا يفعلون شيئاً سوى الصلاة والإنشاد والتأمل". لذلك قرر جان أن يتابع حياته. ثم وقع في حب امرأتين، لكنه لم يتزوج قط، فهو لا يحب فكرة الاستقرار، ويميل للانتقال إلى حالة جديدة كل أربع سنوات أو نحو ذلك. (قال لي ذات مرة إنه أجرى إحصاءً، واكتشف أنه عاش في أربعين منزلاً مختلفاً منذ ولادته).

ذات يوم أخبرني جان هاتفياً بقصة: كان على موعد مع امرأة قررت بشكل مفاجئ الاهتمام بالتصوف، وبينما كانا يستقلان السيارة عائدين إلى المنزل، قالت لجان: "إن كل شخص، وفقاً لمعلمها الصوفي، لديه سمة غالبية". فسألها: "هل تعنين الشيء الأبرز فيه، كأن يكون منفتحاً

أو انطوائياً"؟ فقالت: "كلا، ليس الصفة البارزة، وإنما السمة السائدة التي تعمل من خلالها دون أن تدري بذلك".

أصبح جان متحمساً لحظة أن سمع هذا، فقال: "نظرت من نافذة السيارة، ثم جاءتني الفكرة. ظللت غير مبالي، ولن أرتاح إلا إذا امتلكت فهم وجهي الحالة دون أن ألتزم بأي منهما". لقد اكتملت لديه الصورة بكامل أجزائها التي توضع كل جزء منها في مكانه الصحيح. تمكن جان من فهم سبب ذهابه إلى الأشرم، ولماذا لم يشعر بأنه واحد من المجموعة. كما فهم لماذا وقع في الحب مع النساء، وسبب أنه كان دائماً يرى عيوبهن. كما اتضحت له الكثير من الأشياء. كان جان يشكو من أسرته، ومع ذلك لم يفوت عيد ميلاد واحد معهم. يعتبر نفسه خبيراً في كل موضوع دَرَسَهُ - إذ كان هناك الكثير من تلك المواضيع - ولكنه لا يكسب رزقه من أيٍّ منها. كان جان بالفعل رجلاً حيادياً بعناد. وكما يشير تاريخه، لم يكن جان يعرف أن الفاسانا Vasana التي تخصه، والتي نتحدث عنها، جعلته يدخل في حالة تلو الأخرى من دون أن يحيد عن نهجه في الحيادية أبداً.

كما قال بدهشة واضحة: "فكرّ وحسب؛ إن الجزء الأكبر مني هو الجزء الذي لم أره من قبل".

إذا استمرت الميول اللاوعية بالعمل في الظلام، فلن تكون هناك مشكلة، فالبرنامج الوراثي في البطريق أو في الحيوانات البرية، يوجه فعلها دون أي معرفة بأنها تتصرف إلى حد كبير

مثل أيّ بطريق آخر، أو مثل الكثير من الحيوانات البرية الأخرى. غير أن البشر، الذين يتميزون عن جميع المخلوقات الحية، يريدون أن يخرجوا من نطاق الفاسانا. ليست أمراً سليماً أن تكون بيدقاً لمن يعتقد انه مَلِكٌ، فنحن نتلهف لضمان الحرية المطلقة وثمرتها التي هي مستقبل مفتوح بشكل كامل. فهل هذا معقول؟ بل هل هذا ممكن أصلاً؟

يخبرنا الحكيم باتتجالي في نصه الكلاسيكي، اليوجا سوترا، أن هناك ثلاثة أنواع من الفاسانا. النوع الذي يقود السلوك الدمث، ويسميه الفاسانا البيضاء، والنوع الذي يقود السلوك غير الدمث، ويسميه الفاسانا المظلمة، والنوع الذي يمزج الاثنين معاً، ويسميه الفاسانا المختلطة. ما أريد قوله أن جان مزج الفاسانا. فقد أحب الحيادية، لكنه نسي مكافأة الحب الدائم لشخص آخر، والطموح المحفّز، أو الرؤية المشتركة التي من شأنها أن تربطه بالمجتمع. لقد أظهرَ إيجابيات وسلبيات الشخص الذي يجب أن يبقى كل الخيارات مفتوحة. إن غاية الشخص الذي يمتلك طموحاً روحياً هو إضعاف الفاسانا بحيث يمكن اكتساب الوضوح. ففي الوضوح تعرف أنك لست دمية: فقد حررت نفسك من الأهداف اللاواعية التي خدعتك ذات مرة للاعتقاد بأنك كنت تتصرف من تلقاء نفسك.

السرها هو أن حالة التحرر ليست إرادة حرة، فالإرادة الحرة هي نقيض الحتمية، وفي الحقيقة الواحدة، يجب دمج

الأضداد في نهاية المطاف إلى مكون واحد. في حالة الحياة مقابل الموت، رأينا أنها اندمجت بسبب وجود حاجة في كليهما لتجديد تدفق التجربة. إن الإرادة الحرة والحتمية لا تتدمجان على هذا النحو، فهما لا يندمجان إلا عندما يستقر النزاع الكوني بشكل نهائي. وهنا يكمن النزاع في أبسط أشكاله.

هناك زعمان للحقيقة النهائية، الزعم الأول يأتي من العالم المادي، حيث للأحداث أسباب ونتائج محددة. والزعم الآخر يأتي من الوجود المطلق، والذي لا سبب له. هناك زعم واحد فقط يمكن أن يكون صحيحاً لأنه ليس هناك حقيقتان نهائيتان. إذن أيهما هو الصحيح؟

إذا كان العالم المادي هو الحقيقة النهائية، إذن ليس لديك أي خيار سوى أن تلعب لعبة الفاسانا. إن كل ميل له سبب يكمن في ميل سابق، وما إن تتخذ سبباً، فسوف تخلق سبباً آخر ليحل مكانه. إذ لا يمكن أن تكون منتجاً نهائياً، فهناك دائماً شيء ما ينتظر أن يكون ثابتاً، يحظى بالعناية، والتعديل، والنقل، والتنظيف، أو يكون على أهبة التفكك. (الأشخاص الذين لا يستطيعون مواجهة هذه الحقيقة يتحولون إلى منشدي الكمال، ويطاردون باستمرار وهم وجود لا تشوبه شائبة. ورغم أنهم لا يدركون ذلك، إلا أنهم يحاولون التغلب على قانون الفاسانا، الذي يقضي بأنه لا يمكن لسبب أن يزول، وإنما يمكن أن يحول نفسه إلى سبب جديد). يسمّى العالم المادي أيضاً بمجال

الكارما، والذي يملك وجهاً كونياً خاصاً به. إن الكارما، كما نعلم، تعني "الفعل"، والسؤال الذي يطرح نفسه بشأن الفعل هو: هل كانت له بداية؟ وهل سينتهي يوماً ما؟ إن كل شخص وُلِدَ، وجد نفسه مُلقى في عالم الفعل الذي كان بالأصل يعمل بكامل طااقته. لا يوجد أي تلميح إلى أن أول فعل جعل الأشياء تبدأ عملها، وليس هناك وسيلة لمعرفة ما إذا كان الفعل الأخير يمكن أن يؤدي إلى توقف كل شيء. إن الكون محدد، وعلى الرغم من النظريات التي تتعلّق بالانفجار الكبير Big Bang، فإن إمكانية وجود أكوان أخرى، أو حتى وجود أكوان لانهاية، يعني أن سلسلة الأحداث الأولى قد تمتد إلى الأبد.

إن الحكماء القدماء لا يكترون بالتلسكوبات لأنهم رأوا، في ومضة من البصيرة، أن العقل محكوم بقانون السبب والنتيجة، وبالتالي فإنه لا يملك القدرة على النظر أبعد من الكارما. إن التفكير الذي أقوم به الآن قد انبثق من التفكير الذي قمت به قبل ثانية. والتفكير الذي قمت به قبل ثانية ظهر من الفكرة التي كانت في الثانية التي قبلها.. وهكذا دواليك. وسواء كان هذا انفجاراً كبيراً أم لا، فإن عقلي هو أسير الكارما، ذلك أن التفكير هو كل ما يمكن القيام به.

الحكماء قالوا إن هناك بديلاً واحداً، وهو أن عقلك يمكن أن يكون كذلك. هذه هي الطريقة التي جعلت الزعم الثاني في الصدارة. إن الحقيقة النهائية يمكن أن تكون نفسها كينونة.



والكينونة لا تعمل؛ لذلك لم تمسسها الكارما قط. إذا كانت الكينونة هي الحقيقة النهائية، فقد انتهت لعبة الفاسانا. وبدلاً من القلق حول قانون السبب والنتيجة، الذي هو أصل كل الميول، فيمكن للمرء أن يقول ببساطة إنه لا يوجد سبب ولا نتيجة.

قلت إن الفاسانا أعطتنا سبباً للتعلم في الإرادة الحرة. والآن يمكننا أن نرى لماذا. إن الشخص الذي يقنع في البقاء كدمية، لا يختلف عن المتمرّد الذي يصرخ بأنه يجب أن يظل حراً مهما كان الثمن. فكلاهما يخضع للكارما؛ وآرائهما لا تحدث فرقاً في الأمر. ولكن إذا كنت تستطيع التحدد بحالة ليس لها فاسانا، فإن الحتمية والإرادة الحرة تندمجان؛ وتصبحان مجرد تعليمات في دليل برامج الكارما. وبعبارة أخرى، كلاهما أداتان تستخدمهما الكينونة بدلاً من أن تكونا غايتين في حد ذاتهما. ومثلما تبين، فإن الكارما تفقد الحجة في كونها حقيقة نهائية.

كيف يمكنني القول بأن الحجة راسخة؟ أستطيع أن أقول إنها راسخة بواسطة سلطة ما، لأن السجل الروحي يتضمن عدداً لا يحصى من الحكماء والقديسين الذين أثبتوا أن الكينونة هي الأرض النهائية للوجود. ولكن بما أننا لا نعتمد على سلطة هنا، فإن الدليل يجب أن يأتي من التجربة. إنني أختبر أنني حي، الأمر الذي يبدو أنه يخدم الحالة بالنسبة للكارما، نظراً لأن البقاء على قيد الحياة يتكون من فعل تلو الآخر. ولكن لا يمكن أن أكون حياً إذا لم يكن الكون برمته حياً. قد يبدو هذا

الاستنتاج سخيفاً من دون تدعيمه. لكننا قطعنا شوطاً كبيراً بما يكفي لنذكر أن السخف الحقيقي هو أن تكون حياً في كون ميّت. ما من أحد قبل العصر الحديث شعر بأنه كان محاصراً على بقعة من الصخور والماء، حيث لا شيء ينظر إليه سوى الفراغ الأسود. إنني أجد أن الصورة التي تكمن وراء خرافة العلم، هي صورة مرعبة وغير صحيحة، فجسدي والكون يتألفان من الجزيئات ذاتها، ومهما بذلت من الجهد، فلا أستطيع تصديق أن ذرة الهيدروجين تكون حية في داخلي، لكنها تموت لحظة أن تترك رثتي.

إن جسدي والكون أتيا من المصدر نفسه، ويخضعان للإيقاعات نفسها، ويومضان بعواصف النشاط الكهرومغناطيسي نفسه. لا يستطيع جسدي أن يجادل في حقيقة من خلق الكون. سوف تختفي كل خلية لحظة أن تتوقف عن خلق نفسها. لذلك، لا بد أن هذا الكون يعيش ويتنفس من خلالي، فأنا تعبير عن كل شيء في الوجود.

إن النشاط المحتدم ما دون الذري الذي يحافظ على استمرار الكون، هو في حالة تدفق مستمر في أي لحظة؛ فكل جسيم يهتز في الوجود آلاف المرات في الثانية الواحدة، وفي تلك الفترة أهتز أنا أيضاً. أرتحل من الوجود إلى الفناء، وأعود مجدداً بلايين المرات في اليوم. لقد جاء الكون بهذا الإيقاع الذي يحدث بسرعة الضوء حيث يمكن أن يتوقف في المنتصف لكي يقرر ما ينبغي

خلقه لاحقاً. والشئ نفسه ينطبق علي. وعلى الرغم من أن ذهني يعمل ببطء شديد لإدراك الفرق، إلا أنني لست الشخص نفسه بعدما أعود من مليارات رحلاتي في الفراغ. لقد تم إعادة النظر، والتفحص، والتعرّف على كل عملية في خلاياي، فالخلقة تحدث بدرجات متناهية في الصغر، والنتيجة النهائية هي نشأة الأبدية.

في كون مفعم بالحياة، ليس من الضروري أن نجيب على أية تساؤلات حول من هو الخالق. لقد أشارت الأديان إلى إله واحد في مختلف الأزمنة، وأشارت إلى آلهة وآلهات متعددة، وإلى قوة حياة غير مرئية، وإلى عقل كوني، وفي عقيدة الفيزياء الحالية، تسمى هذه لعبة المصادفة العمياء. اخترأياً من هذه التسميات، أو حتى اخترها كلها، لأن الشئ الأكثر حسماً بكثير حول نشأة الكون هو أنت. فهل يمكنك أن ترى نفسك كنقطة يدور حولها الآن كل شيء؟

انظر حولك وحاول أن ترى وضعك بأكمله. من وجهة نظر الذات المحدودة، لا يمكنك أن تكون مركز الكون. لكن هذا سببه أنك تبحث في الكارما، فانتباهك يذهب إلى أجزاء وتفاصيل الوضع: مثل علاقتك الحالية، والأحداث التي تحصل في العمل، والشؤون المالية، وربما تنهمك باهتمام غامض في بعض الأزمات السياسية أو في حالة سوق الأسهم المالية. وبغض النظر عن عدد هذه المكونات التي تحاول فهمها، إلا أنك لا ترى الوضع برمته. فمن منظور الكمال، فإن الكون يفكر بك. إن أفكاره

غير مرئية، لكنها في نهاية المطاف تظهر كميول - وهي الفاسانا الحالية المألوفة - وأحياناً يلفت انتباهك أكبر التصاميم في العمل لأن كل حياة لها نقاط تحول، وفرص، وأعياد طقسية، واختراقات لا مفر منها.

بالنسبة لك، فالفكر هو صورة أو فكرة تطوف عبر عقلك. أما بالنسبة للكون - ونقصد هنا الذكاء الكوني الذي يتخلل سرب المجرات، والثقوب السوداء، والغبار بين النجوم - فالفكر هو خطوة في حركة التطور، كما أنه فعل إبداعي. ولكي تعيش حقاً في قلب الحقيقة الواحدة، يجب أن يصبح التطور اهتمامك الأساسي. إن الأحداث غير الهامة في حياتك تدير نفسها فعلياً. فكّر في جسدك، الذي يعمل بنوعين منفصلين من الجهاز العصبي. الجهاز العصبي اللاإرادي هو التلقائي: فهو ينظم وظائف الجسد اليومية من دون تدخل من قبلك. عندما يدخل شخص في غيبوبة، فإن هذا النظام العصبي يستمر بالعمل على نحو أكثر أو أقل اعتيادية، ويحافظ على ضربات القلب، وضغط الدم، والهرمونات، والشوارد، بالإضافة إلى مئات الوظائف الأخرى التي تعمل بتنسيق مثالي.

أما الجهاز العصبي الآخر، فيسمى بالجهاز الطوعي، لأنه يتعلق بالإرادة، أو بالاختيار. ينفذ الجهاز العصبي الطوعي الرغبات، وهذا هو غرضه الوحيد. فبدون ذلك، سوف تسير الحياة تماماً كما هو الحال بالنسبة لشخص دخل في غيبوبة: دون أي حركة، ومجمد في حالة موت يقظ.

يعكس الكون القسم نفسه؛ فعلى المستوى الأول، لا تحتاج القوى الطبيعية إلى مساعدة منا للحفاظ على انتظام كل شيء لكي تستمر الحياة. إن علم البيئة هو التوازن الذاتي، فالنباتات والحيوانات تعيش في وئام دون أن تعرف أنها تفعل ذلك. يمكن للمرء أن يتخيل عالماً لا يمتد فيه شيء أبعد من الوجود الأساسي، حيث تنحصر المخلوقات في تناول الطعام، والتنفس، والنوم. ومع ذلك، فلا وجود لمثل هذا العالم. حتى الأميبيا وحيدة الخلية تسبح في اتجاه معين، بحثاً عن الغذاء، وتتحرك باتجاه الضوء، وتبحث عن الحرارة المفضلة. فالرغبة هي جزء أساسي في مخطط الحياة.

إذن ليس غريباً أن نبحث عن النصف الثاني من الجهاز العصبي للكون، ذلك النصف الذي يدور حول الرغبة. فعندما يحمل عقلك رغبة ما، فإن الكون يحملها في الوقت نفسه. ليس هناك فرق بين "أريد أن يكون لدي طفل" و"الكون يريد أن يكون لديه طفل". إن الجنين الذي يبدأ في النمو في الرحم، يعتمد في ذلك على مليارات السنين من الذكاء والذاكرة والإبداع والتطور. كما أن الشخص يتدفق في الكون بسلاسة عندما نتحدث عن الأجنة في الرحم. فلماذا يجب أن يتوقف هذا الدمج هناك؟ حقيقة أنك تواجه رغبتك كفرد لا يلغي أن الكون يتصرف من خلالك، تماماً كحقيقة اعتبارك لأطفالك على أنهم ملكك لا ينفي حقيقة أنهم أيضاً أطفال بركة واسعة من الجينات. وهذه الجينات ليس لها أب آخر سوى الكون.

إنك في هذه اللحظة تجري مع الكون بسلاسة ، وليس هناك فرق بين تنفسك وتنفس الغابات المطرية ، بين جريان دمك وجريان الأنهار في العالم ، بين عظامك ومنحدرات دوفر الكلسية. إن كل تحول في النظام الإيكولوجي (النظام البيئي) قد أثر فيك على مستوى الجينات الخاصة بك. والكون يتذكر تطوره من خلال ترك سجل مكتوب في الحمض النووي ، وهذا يعني أن جيناتك هي النقطة المحورية في كل شيء يحدث في العالم؛ إنها خط اتصالك مع الطبيعة ككل ، وليس فقط مع أمك وأبيك.

دع جانباً ما قرأته عن الحمض النووي على أنه سلسلة من السكريات والأحماض الأمينية التي تتسق في حلزون مزدوج. هذا النموذج يخبرنا كيف يبدو الحمض النووي ، لكنه يكاد لا يخبرنا بشيء عما يجري حقيقةً في ديناميات الحياة ، تماماً كما في المخطط الكهربائي للتلفزيون ، حيث لا يخبرنا ذلك المخطط شيئاً عما يتم عرضه على الشاشة. إن ما يتم عرضه من خلال حمضك النووي في هذه اللحظة هو تطور الكون. سوف يتم تسجيل رغبتك التالية في الذاكرة ، فإما أن يستجيب الكون أو لا يستجيب. نحن نميل إلى التفكير في التطور باعتباره مسيرة خط مستقيم للكائنات البدائية نحو كائنات أرقى منها. إن الصورة الأفضل يمكن أن تكون فقاعة تتوسع لتشمل المزيد والمزيد من إمكانات الحياة.

• عندما تحرز مزيداً من الذكاء، فأنت تتطور. أما إذا حددت عقلك بما تعرفه أصلاً، أو بما تستطيع التنبؤ به فقط، فسيكون تطورك بطيئاً.

• عندما تحرز مزيداً من الإبداع، فأنت تتطور. أما إذا حاولت استخدام الحلول القديمة لحل مشاكل جديدة، فسيكون تطورك بطيئاً.

• عندما تحرز مزيداً من الوعي، فأنت تتطور. أما إذا واصلت استخدام جزء من وعيك، فسيكون تطورك بطيئاً.

للكون حصة في الخيارات التي تقرر أن تتخذها، لأن البراهمين الدامغة تفضل التطور على أن تبقى بلا حراك. في اللغة السنسكريتية تسمى القوة التطورية بـ: دارما *Dharma*، التي أتت من جذر كلمة تعني "التأييد". إن الدارما، بدونك، ستقتصر على ثلاثة أبعاد، وحتى لو لم تقض أي وقت في التفكير بعلاقتك بحمار الوحش، أو بشجرة جوز الهند، أو بالطحالب الخضراء الداكنة، فإن كل منها يشكل حياتك الجوهرية في المخطط التطوري. إن البشر امتداد للمخطط التطوري عندما تصل الحياة إلى حد معين بالمعنى الفيزيائي: ففي نهاية المطاف – وبتعابير فيزيائية – تعتمد الأرض على الطحالب الخضراء الداكنة والعوالق أكثر من اعتمادها على البشر. لقد أراد الكون أن يكون له منظور جديد، ولهذا كان عليه أن يخلق مبدعين على صورته.

ذات مرة سألت فيزيائياً عما إذا كان كل شخص في مجتمعه لغاية الآن تقبل مسألة أن الحقيقة غير محلية. فاعترف بأنهم تقبلوا ذلك. فقلت: "أليست اللامحلية شبيهة بالعالمية؟ إذ لا يوجد فاصل في الزمن، ولا فاصل في المكان. فالتواصل فوري، وكل جزيء متصل بالجزيئات الأخرى". فقال: "هذا ممكن"، ذلك أنه لا يوافقني تماماً، لكنه تركني أكمل. ثم قلت: "إذن لماذا لا يكثرث الكون بأن يصبح محلياً، أنه أساساً يعرف كل شيء، وهو أساساً يشمل كل شيء، وعلى مستوى أعمق يشمل فعلياً جميع الأحداث التي يمكن أن تحدث.

فقال صديقي الفيزيائي: "لا أعرف. ربما أراد الكون أن يأخذ عطلة وحسب".

هذا ليس جواباً سيئاً. فمن خلالنا يلعب الكون. ولكن بماذا يلعب؟ يلعب في إعطاء شخص آخر وسائل السيطرة لكي يرى ما سيفعل بها. الشيء الوحيد الذي لا يستطيع الكون فعله هو الابتعاد عن نفسه. لذلك نحن عطلته، بمعنى من المعاني.

المشكلة التي تكمن في معضلات مثل الإرادة الحرة والاحتمية هي أنها لا تترك وقتاً كافياً للعب. إنه كون ترفيهي، فهو يوفر لنا الغذاء والهواء والماء، وقدراً كبيراً من المشاهد الجميلة لاستكشافها. كل ذلك يأتي من الجانب التلقائي للذكاء الكوني. إنه مستمر بالعمل من تلقاء نفسه، لكن الجانب الذي يريد أن يلعب يدخل في التطور، والدارما هي



طريقته ليخبرنا كيف تعمل اللعبة. فإذا نظرت بعناية لنقاط التحول الحاسمة في حياتك، فسوف ترى كم كنت تولي اهتماماً عميقاً باللعبة التطورية.

## وجودك في الدارما

- كنت مستعداً للمضي قدماً. تجربتك لواقعك القديم كانت ضعيفة، وجاهزة لكي تتغير.
  - كنت مستعداً للانتباه. عندما أتت الفرصة، لاحظت ذلك واتخذت القفزة اللازمة.
  - البيئة تدعمك. عندما مضيت إلى الأمام، استقرت الأحداث في مكانها للتأكد من أنك لم تتراجع.
  - شعرت بأنك أكثر تمرداً وحرية في مكانك الجديد.
  - رأيت نفسك بطريقة ما على أنك شخص جديد.
- هذه المجموعة من الظروف، الداخلية منها والخارجية، هي ما توفره الدارما. مما يعني أنه عندما تشعر بأنك مستعد للمضي قدماً، فإن الواقع يتبدل ليبين لك كيف يتم ذلك. فمتى لا تكون على استعداد للتحرك إلى الأمام؟ حينها يكون هناك نظام الاستعادة الاحتياطي للفاسانا، والذي يحركك إلى الأمام عبر تكرار تلك النزعات التي هي جزء لا يتجزأ من الماضي في داخلك. فعندما تجد نفسك عالقاً وغير قادر على تحقيق أي تقدم على الإطلاق، عادةً ما تنطبق عليك الحالات التالية:

1. لست جاهزاً للتحرّك. لا تزال تفتك تجربة الحقيقة القديمة، ولا تزال تستمتع بطريقتك المعتادة في الحياة، إلا إذا كان هناك ألم أكثر من المتعة، فأنت مدمن على الألم لسبب لم يعرف بعد.

2. أنت لا تتبه. إن عقلك يستحوذ عليه اللهو، وهذا يصح لاسيما إذا كان هناك الكثير من المؤثرات الخارجية. وما لم تبدُ يقظاً من الداخل، فلن تكون قادراً على التقاط الإشارات والتلميحات التي تبعث بها الحقيقة الواحدة.

3. البيئة لا تدعمك. عندما تحاول التقدّم، فتدفعك الظروف إلى الخلف. هذا النوع من العرقلة يعني أن أمامك الكثير لتتعلمه، أو أن الوقت لم يحن بعد. ويصح أيضاً أنك ضمناً لا ترى نفسك تتقدم؛ فرغبتك الواعية تدخل في صراع مع الشك المتجدّر وعدم اليقين.

4. تشعر بالتهديد بسبب التوسع الذي عليك أن تقوم به، مفضلاً سلامة صورة الذات المحدودة. إن الكثير من الناس يتمسكون بحالة ضيقة، ظناً منهم أن ذلك يحميهم. والحقيقة إن أعظم حماية تطلبها تأتي من التطوّر، والذي يحل المشاكل من خلال الحركة الأمامية والممتدة. لكنك يجب أن تمتلك هذه المعرفة بشكل كامل؛ فإذا أراد أي جزء منك التشبث مجدداً

بالحالة الضيقة، فإن ذلك عادة ما يكون كافياً ليفلق الطريق في وجهك.

5. لا تزال تنظر إلى نفسك على أنك الشخص المعجوز الذي تكيف مع وضع قديم. وهذا غالباً ما يكون خياراً لا واعياً. إن الناس يتحددون بماضيهم ويحاولون استخدام التصورات القديمة لفهم ما يحدث. وبما أن التصور هو كل شيء، فإن نظرتك لنفسك على أنك شخص ضعيف للغاية، أو محدود، أو غير جدير، أو منقوص، ستعمل على منع أي خطوة إلى الأمام.

المعنى الضمني الكامل هو أن الدارما تحتاج منك إلى التعاون. إن القوة الداعمة موجودة في داخلك بقدر ما هي موجودة "هناك في الخارج": في الكون أو في عالم الروح.

إن الوسيلة الوحيدة الأفضل لكي تتماشى مع الدارما هي أن تفترض أنها تصغي. أفسح المجال للكون لكي يستجيب لك. أقم علاقة معه مثلما تقيم علاقة مع شخص آخر. لقد كنت جداً خرفاً لمدة عامين، وأستغرب أنه ليس لدى حفيدتي تارا أي مشكلة في في الحديث مع الأشجار أو الصخور أو المحيطات، أو السماء. إنها تسلّم بأن هناك ذاتية في كل مكان، فتقول: "ألا ترى تلك التينيات؟" مشيرة إلى مساحة فارغة في منتصف غرفة المعيشة، مسمية تينياً أزرق هنا، وتينياً أحمر هناك. فأسأل تارا فيما إذا كانت خائفة من التين، لكنها تطمئنني بأنهم كانوا دائماً ودودين.

يسكن الأطفال في عوالم وهمية، ليس ابتغاء للخيال المحض، وإنما لاختبار قدراتهم الإبداعية. إن تارا هي خالق بالتدريب، وإذا حُرمت من علاقتها بالأشجار والصخور، والتنانين، فسوف يتم فصلها عن الطاقة التي تحتاجها لكي تنمو. فحياة تارا في هذا السن كلها لعب، ومن خلال دور الجد أحاول أن أغمرها بالكثير من الحب والسرور قدر الإمكان. إن الفاسانا التي تخصها ستكون فاسانا بيضاء إذا أمكنني مساعدتها في ذلك. لكنني أعلم أيضاً أن التحدي الكبير بالنسبة لها سيكون تجاوز كل نزعة، سواء كانت جيدة أم سيئة. سوف تضطر إلى أن تظلّ في حالة تأهب للبقاء في الدارما، أمّا بالنسبة لأولئك الذين كبروا لكي يجدوا أن الحياة هي العمل الجاد مع قليل من الوقت المستقطع للعب، فإن الدارما تنتظر عودتنا إلى التعقل.

## تغيير واقعك لكي يستوعب السرّ الحادي عشر

يدور السر الحادي عشر حول الهروب من عبودية السبب والنتيجة. إن الكون حيٌّ، ومشبعٌ بالذاتية، والسبب والنتيجة ليسا سوى آلية تُستخدم لتنفيذ ما يريد القيام به، فما يريد فعله هو أن يعيش ويتنفس من خلاله. لمعرفة حقيقة ذلك، تحتاج إلى أن تقيم علاقة مع الكون كما لو أنه حيٌّ، وإلا فكيف يمكنك معرفة أنه حي؟ لذلك ابدأ في تبني العادات التالية منذ اليوم:

- تحدث إلى الكون
- استمع لرده.
- كن على علاقات حميمة مع الطبيعة.
- شاهد الحياة في كل شيء .
- احمل نفسك مثل طفل للكون.

الخطوة الأولى هي التحدث إلى الكون، وهي الخطوة الأكثر أهمية. ذلك لا يعني أن تغفم للنجوم، أو أن تبدأ بمحادثة كونية وهمية. إن عادة النظر إلى العالم "هناك" على أنه عالم منفصل عنك هي عادة راسخة؛ فنحن جميعاً نشارك في النزعة

الثقافية التي تقصر الحياة على النباتات والحيوانات فقط، والتي تضع الذكاء في الدماغ حصراً. يمكنك أن تبدأ بتحطيم هذا الاعتقاد من خلال الاعتراف بأي إشارة تربط بين العالمين الداخلي والخارجي. إن كلا العالمين لهما المصدر نفسه؛ وكلاهما نشأ بواسطة الذكاء العميق نفسه، وكل منهما يتجاوب مع الآخر.

عندما أقول أنه يمكنك التحدث إلى الكون، فأعني أنه يمكنك الاتصال به. إذا كنت تشعر بالاكْتئاب بسبب يوم رمادي وممطر، على سبيل المثال، فانظر إلى الرمادية الداخلية والخارجية على أنها الظاهرة نفسها للجانبين الذاتي والموضوعي. إذا كنت تقود السيارة من العمل إلى المنزل وحجب بصرك وهج غروب الشمس، فاعتبر أن الطبيعة أرادت أن تجذب انتباهك، وليس مجرد لقاء عرضي حصل بينك وبين غروب الشمس. إن وجودك يتشابك مع الكون عند مستوى ما من الحميمية، ليس عن طريق المصادفة وإنما من خلال النية.

عندما ترى الحياة موجودة في كل مكان، فاعترف بما تراه. في البداية، قد يبدو غريباً أن تفعل ذلك، لكنك أحد المشاركين في الخلق، ولديك الحق في الإعجاب بأنماط الاتصال التي أحدثتها. إن حمل نفسك مثل طفل للكون ليس لعبة تظاهر كونية. فعلى مستوى الحقل، أنت موجود في كل زمان ومكان، وهذه حقيقة علمية في أننا نقوم بخطوة أبعد عندما نقول إن هذه اللحظة في الزمان والمكان لها غاية خاصة في عالمك الذي تعيش

فيه. إنه عالمك، وبالاستجابة له بهذه الطريقة، سوف تبدأ بملاحظة أنه يستجيب مرة أخرى:

- في بعض الأيام كل شيء يسير بشكل صحيح.
- في بعض الأيام كل شيء يسير على نحو خاطئ.
- وفي لحظات معينة تشعر أنك منهمك في إيقاع الطبيعة.
- وفي بعض لحظات تشعر كما لو أنك تتلاشى في السماء أو في المحيط.
- في بعض الأحيان تعرف أنك كنت دائماً هنا.

هذه أمثلة عامة، ولكن يمكنك أن تكون متاهباً للحظات تبدو أنها معنية بك فقط. لماذا تبدو لحظات معينة، ساحرة وفريدة؟ وحدك من سيعرف، لكنك لن تعرف إذا لم تبدأ أولاً بمناغمة نفسك مع ذلك الشعور. إن أقرب صورة مشابهة أستطيع رسمها لهذا النوع من العلاقة المميزة هي تلك العلاقة بين العشاق: حيث تغمر اللحظات العادية حضور أو خصوصية مميزة لن يشعر بها من هو في الخارج. شيء مقنع تماماً يلفت انتباهك عندما تقع في الحب؛ ما إن تجربته، فلن تنساه بسهولة. إذ تشعر كما لو أنك داخل حبيبك، وحبيبك داخلك. إن دمج نفسك مع شيء يفوقك اتساعاً هو دمج ذاتيتين. لقد سُميت علاقة "أنا وانت"، أو الإحساس بأنك موجة على المحيط اللامتناه للوجود.

لا تدع الأسماء والمفاهيم تحرف انتباهك. وما من طريقة حُدِّدتَ بها لكي تتصل بالكون، بل اتصل فقط بطرقك



الخاصة. إن الطفل الصغير مثل حفيدتي تجد طريقتهما في الحديث إلى الأشجار والتينيات غير المرئية. تلك علاقتها المميّزة. فكيف ستكون طريقتك؟ ترقب باهتمام شديد واكتشف ذلك.

## السر الثاني عشر

### ليس هناك زمن سوى الآن

كانت هناك لحظات عندما أصبح لحياتي بأكملها معنى. كنت أعرف تماماً ما كنت في السابق. كان الناس موجودين في حياتي لسبب ما. والواضح أنني كنت أعرف، من دون أدنى شك، أن الحب كان سبب وجودهم في حياتي، ولغاية تلك اللحظة أستطيع أن أضحك من فكرة منافية للعقل، وهي أنه كان لي أعداء، أو من فكرة أنني كنت غريباً في هذا العالم.

للكمال طريقة غامضة في الانزلاق في الوقت جيئة وذهاباً. عدد قليل من الناس، مثلما أتصور، لم يشعروا بلحظة من هذا النوع الذي وصفته توأ، غير أنني لم يسبق لي أن التقيت بشخص واحد يمكن له أن يتمسك بها، لكن الناس يتوقعون لذلك بطريقة يائسة، وغالباً ما يحفز هذا التوق حياتهم الروحية. في التقاليد البوذية، هناك ثروة من التمارين المخصصة لتبنيه الذهن لحالة من الوعي تستطيع فيها أن تكون مدركاً للحظات المثالية. دعونا نأمل في أن يصبح جميع الناس مثاليين، غير أنك لكي

تكون مدركاً ، فعليك أولاً أن تكون على علم بأنك مدرك ، وهو أمر صعب ، فبعد كل شيء ، كونك غير مدرك ، هو أمر يمكن تعريفه بأنك لا تعرف أنك غير مدرك.

مررت بوقت عصيب مع هذا الانزلاق إلى أن قال لي أحدهم: "يبدو كأنك سعيد". عندما تكون سعيداً ، فأنت سعيد وحسب. ليس عليك أن تفكر في الأمر. ولكن بعد ذلك تأتي لحظة تقول فيها بصوت عال: "أشعر حقاً بالسعادة الآن"، ثم تبدأ تلك اللحظة بالتلاشي. في الواقع ، يمكنك أن تغير هذا المآل ببساطة من خلال قولك لنفسك عبارة: "أنا سعيد الآن".

ما ذكرته هو مثال واحد فسّر لي ماذا يعني أن تكون متنبهاً: أن تقبض على اللحظة الراهنة دون كلام أو تفكير. بعض الأشياء هي أسهل على الوصف ، لكنها أصعب كثيراً على التنفيذ. فجوهر المسألة هو الوقت ، والوقت زلق مثل تلك اللحظة السعيدة قبل أن تقول: "أنا سعيد الآن". فهل تلك اللحظة عابرة حقاً أم أنها أبدية؟

معظمنا يسلّم بأن الوقت يطير ، وهذا يعني أنه يمضي بسرعة فائقة. ولكن في حالة التنبّه ، فالوقت فعلياً لا يمضي أبداً. والحقيقة أنه لا يوجد سوى لحظة واحدة من الوقت ، تحافظ على تجديد نفسها مراراً وتكراراً بتنوع لا حصر له. إذن ، السر بما يتعلق بالوقت هو أنه موجود فقط مثلما نفكر فيه. فالماضي والحاضر والمستقبل ، إن هي إلاّ صناديق عقلية لأشياء نريدها أن

تبقى قريبة أو بعيدة عنا، وعندما نقول إن "الوقت يطير"، فنحن نتأمل منع الحقيقة من الاقتراب. فهل الوقت خرافة نستخدمها لراحة أنفسنا؟

إن الكتب الموضوعة تمجد فضائل العيش في اللحظة الحاضرة، وهناك سبب وجيه لذلك، لأن أعباء العقل تأتي من الماضي. غير أن الذاكرة في حد ذاتها لا وزن لها، وكذلك ينبغي أن يكون الوقت. إن ما يطلق عليه الناس تسمية "الآن" هو في الواقع زوال الوقت كعقبة نفسية؛ عندما تُزال العقبة، فلن تعود مقيّداً بالماضي أو بالمستقبل (فقد وجدت حالة التنبه، وحالة السعادة أيضاً، من النوع الذي لا يحتاج لكلمات ولا لأفكار). إن ما يجعل الوقت عبئاً نفسياً هو نحن، فقد أقنعنا أنفسنا أن التجارب تراكمت مع مرور الوقت.

أنا أكبر سنّاً منك، وأعرف ما أتحدث عنه.

لقد اخترت ذلك بضع مرات .

فاستمع لصوت الخبرة .

أعر اهتمامك لكبار السن لديك.

هذه الصيغ تجعل من الخبرة المتراكمة مِيزة، ليس بنفاذ البصيرة أو اليقظة، ولكن ببساطة عن طريق التسكع، ومع ذلك، غالباً ما تكون هذه تجارب غير مجدية. كلنا نعلم على مستوى ما أن حمل حقيبة ثقيلة من الوقت هو ما يجعل الناس مكتئبين.

إن العيش في اللحظة الحاضرة يعني التخلي عن الحقيبة، وألاّ تحملها معك. ولكن كيف يتم ذلك؟ في الحقيقة الواحدة، الوقت الوحيد الموجود على الساعة هو الآن، والخدعة للتخلي عن الماضي هي معرفة كيف تعيش الآن كما لو كان إلى الأبد. إن الفوتونات تتحرك في زمن بلانك، والذي يطابق سرعة الضوء، بينما تتطور المجرات عبر مليارات السنين. وبالتالي إذا كان الوقت نهراً، فيجب أن يكون نهراً عميقاً جداً وواسعاً بما يكفي لاستيعاب أدنى قدر من الوقت، وزمن سرمدى لانهاية له.

هذا يعني أن "الآن" هو أكثر تعقيداً مما يبدو، فهل تكون في الآن عندما تكون أكثر طاقة ونشاطاً، أم عندما تكون أكثر سكوناً؟ لنلقي نظرة على النهر: على السطح، يكون التيار سريعاً وغير هادئ. أما في الأعماق المتوسطة فيتباطأ الجريان، إلى إن أن يصل إلى القاع، حيث بالكاد يتحرك الطمي قبل أن تلمس صخور الأعماق، وحيث حركة المياه لا يعود لها أي تأثير. إن العقل قادر على المشاركة في كل مستوى من النهر، فيمكنك أن تسير مع أسرع تيار، الأمر الذي يحاول معظم الناس القيام به في حياتهم اليومية، ذلك أن نسختهم من الآن هي ما يمكن عمله في هذه اللحظة. بالنسبة لهم، اللحظة الحالية تحتوي المسرحية المستمرة. إذن فالوقت يساوي العمل، تماماً كما هو الحال على سطح النهر.

عندما يصبح الناس الذين في عجلة من أمرهم منهكين من السباق (أو يشعرون بأنهم يخسرونه)، قد يتباطئون في النهاية، فقط ليفاجؤوا في مدى الصعوبة فعلياً في الانتقال من الركض إلى المشي. لكنك إذا قررت قائلاً: "حسناً، سوف أستمّر"، فستجلب لك الحياة مشاكل جديدة، مثل الهواجس، والتفكير ضمن حلقة مفرغة، وما يسمى باكتئاب السباق. وبمعنى ما؛ كل هذه اضطرابات الوقت.

لطاغور عبارة رائعة بهذا المعنى، إذا يقول: "نحن فقراء جداً في الحضور متأخرين". بعبارة أخرى، نحن نسابق خلال الحياة كما لو أننا لا نستطيع هدر دقيقة واحدة. كما يقدم طاغور وفي القصيدة نفسها وصفاً متقناً لما تجده بعد كل هذه الهرولة، حيث تأخذك الحياة إلى حيث تريد هي:

وعندما ينتهي السباق المحموم

يمكنني أن أرى خط النهاية

تدفعني الخشية في أن يكون الأوان قد فات

فقط لأجد في اللحظة الأخيرة

أنه لازال هناك وقت.

يتأمل طاغور في ما يعني السباق من خلال حياتك كما لو أنه ليس لديك الوقت لتوفّر شيئاً، بل فقط لتجد في النهاية أنك تمتلك الخلود دوماً. غير أن عقولنا لديها ما يكفي من الوقت الصعب للتكيف مع وتيرة أبطأ عندما تكون متكيفة مع سوء

استخدام الوقت. إن الشخص الذي يعاني من الوسواس القهري، على سبيل المثال، عادة ما تصيبه الساعة بالذعر. فبالكاد هناك ما يكفي من الوقت لتنظيف المنزل مرتين قبل أن يأتي الرفاق، وبالكاد يتوفر ما يكفي من الوقت لكي يرصف أربعين زوجاً من الأحذية في الخزانة، ومازال أمامه تحضير العشاء. فأين أخطأ الوقت؟

اكتشف علماء النفس، دون أن يتمكنوا من تحديد مصدر الهاجس، أن تدني احترام الذات يرافقه كلمات سلبية مثل كسول، وممل، وغبي، وقبيح، وخاسر، وغير جدير، وفاشل، والتي باتت تتكرر مئات المرات في الساعة. هذا التكرار المتلاحق لإطلاق النار هو من أعراض المعاناة العقلية، وفي الوقت ذاته محاولة غير مجدية لإيجاد علاج. فالكلمة نفسها تتردد مراراً وتكراراً لأن الشخص يريد بشدة التخلص منها، لكنه لغاية الآن لم يكتشف كيفية محوها.

يرتبط التفكير الدائري بالهاجس، ولكن مع المزيد من الخطوات التي تتعلق به. وبدلاً من مضغ أكثر من فكرة واحدة، مثل "المنزل غير نظيف بما فيه الكفاية" أو "يجب أن أكون مثالياً"، فإن الشخص يُسجَنُ في منطق مضلل. وكمثال على ذلك، شخص يشعر بأنه غير محبوب؛ فمهما عبر الناس عن محبتهم، فلا يشعر الأشخاص ذوو التفكير الدائري بأنهم محبوبون، لأنهم في داخل عقولهم يقولون: "أريد الحصول على

الحب، وهذا الشخص يقول انه يحبني، لكنني لا أشعر بذلك، مما يعني أنني غير محبوب، والطريقة الوحيدة التي تمكنني من إصلاح ذلك هي الحصول على الحب". إن المنطق الدائري يصيب أولئك الذين لم يصبحوا ناجحين بما فيه الكفاية، ولم يشعروا بالأمان بما فيه الكفاية، ولم يشعروا بأنهم مرغوبون بما فيه الكفاية. إن المقدمة المنطقية التي تدفعهم للتصرف ("أنا فاشل"، "أنا في خطر"، "أنا محتاج") لا تتغير، لأن كل نتيجة من الخارج، سواء كانت جيدة أم سيئة، تعزز الفكرة الأصلية. هذه الأمثلة تأخذنا إلى "مفارقة الآن": كلما جريت في المكان أسرع، كلما ابتعدت عن اللحظة الحالية.

إن اكتئاب السباق يعطينا صورة واضحة جداً عن هذه المفارقة، لأن الناس المكتئبين يشعرون بالخمول، ومحاصرين في لحظة ميتة ومجمدة دون أي شعور باستثناء اليأس. فبالنسبة لهم، الوقت لا يزال واقفاً، رغم أن عقولهم تتسابق مع أفكار مشتتة، ومشاعر ممزقة. اضطراب النشاط العقلي هذا، لا يبدو أنه يشبه ما ينبغي أن يحدث في رأس شخص لا يستطيع النهوض من السرير في الصباح. ولكن في هذه الحالة، ينفصل الالتهاب العقلي عن الفعل. إن الشخص المكتئب يفكر في أشياء لا تعد ولا تحصى، لكنه لا ينفذ أيّاً منها.

عندما لا تكون هذه المشاكل موجودة، فإن العقل يبطئ من خلال الغوص عميقاً. والأشخاص الذين يأخذون الوقت لأنفسهم



يبحثون عن هدوء العزلة ، حيث المتطلبات الخارجية أقل. إن العقل في حالته الطبيعية يتوقف عن رد الفعل حالما يبتعد المؤثر الخارجي. وهذا يشبه الهروب من أمواج المياه السطحية للنهر لإيجاد عمق حيث يكون التيار بطيئاً. إن اللحظة الراهنة تصبح نوعاً من دوامة دائرية كسولة. فأفكارك تستمر في الحركة ، ولكن ليس بإلحاح بحيث تدفعك إلى الأمام.

أخيراً ، هناك عدد قليل من الأشخاص الذين يستمتعون بالسكون أكثر من النشاط ، ويفوصون عميقاً بقدر ما في وسعهم لإيجاد أين تتوقف المياه عن الجريان ، وهي النقطة التي تكون عميقة للغاية بحيث لا يمكن أن تمسّهم موجات السطح أبداً. و بعد أن يجدوا هذا المركز المستقر ، يختبرون أنفسهم إلى الحد الأقصى ، والعالم الخارجي إلى الحد الأدنى.

كلنا اخترنا ، بطريقة أو بآخرى ، هذه النسخ المختلفة للحظة الراهنة ، من السباق المنهك ، إلى الهدوء الساكن. ولكن ماذا عن الآن الذي يواجهك تماماً ، هذه اللحظة؟ في الحقيقة الواحدة ، هذا الآن ليس له أجل ، والذي لا تنطبق عليه مصطلحات مثل سريع وبطيء ، وماضي ومستقبل. إن اللحظة الحالية تتضمن الأسرع من الأسرع ، والأبطأ من الأبطأ. فقط عندما تشتمل على النهر كله ، فتعيش في الحقيقة الواحدة ، ومن ثم تعيش في حالة من الوعي الذي يكون نضراً دائماً ، ولا يتغير.

إذن ، كيف تصل إلى تلك الحالة؟

للإجابة على هذا السؤال، علينا أن ننظر إلى العلاقات؛ فعندما تقابل شخصاً تعرفه جيداً - دعنا نقول صديقك المقرب - فما الذي يحدث؟ ربما تلتقيان في مطعم لكي تتبادلا الحديث، وسيكون حديثكما مليء بالأشياء القديمة والمألوفة، والتي تُشعر بالطمأنينة. لكنكما تريدان أيضاً قول شيء جديد، وإلا ستكون العلاقة جامدة ومملة. أنتما في الأصل تعرفان بعضكما البعض بصورة جيدة للغاية، والذي يشكل سبباً في حقيقة أنكما صديقان مقربان، ولكن في الوقت نفسه لا يمكن لأي منكما التنبؤ تماماً بشأن الآخر، فالمستقبل سيكشف أحداثاً جديدة، بعضها سعيدة، وبعضها كئيبة. ولعشر سنوات بدءاً من الآن، يمكن لأحدكم أن يكون ميتاً، أو مُطْلَقاً، أو تحول إلى شخص غريب.

هذا التقاطع بين الجديد والقديم، بين المعروف والمجهول، هو جوهر جميع العلاقات، بما في ذلك علاقتك مع الوقت، والكون، ومع نفسك. ولكن في نهاية المطاف، لديك علاقة واحدة فقط. عندما تتطور، كذلك يتطور الكون، ونقطة التقاطع بينكما هو الوقت، ذلك أن هناك علاقة واحدة فقط، والسبب هو أن هناك حقيقة واحدة فقط. أشرت منذ فترة إلى أربعة مسارات لليوجا، ولكن كل مسار منها هو في الواقع نكهة لعلاقة:

- مسار المعرفة (جيانا يوغا)، وله نكهة اللغز، حيث تشعر بأن الحياة غير قابلة للتفسير، وتصاب بالدهشة داخل كل تجربة.

- مسار التفاني (باكتي يوغا)، له نكهة الحب، فتختبر الحلاوة داخل كل تجربة.
- مسار العمل (كارما يوغا)، له نكهة نكران الذات، حيث تختبر ترابط كل تجربة.
- مسار التأمل والصمت الداخلي (راجا يوغا)، له نكهة السكون، حيث تختبر الحياة داخل كل تجربة.

الوقت موجود بحيث يمكنك تجربة هذه النكهات بأعمق ما يمكن. فعلى مسار التفاني، إذا استطعت أن تواجهه حتى ومضة من الحب، فمن الممكن أن تشهد المزيد من الحب. عندما تشهد المزيد، فإن الدرجة التالية من كثافة الحب ستكون ممكنة. وهكذا يتولد الحب إلى أن تصل إلى نقطة الإشباع عندما تندمج كلياً في الحب الإلهي. هذا ما يعنيه الصوفيون عندما يقولون إنهم يفتسون في محيط الحب لكي يفرقوا أنفسهم.

إن الوقت يكشف عن درجات التجربة إلى أن تصل إلى المحيط. اختر أي صفة تحمل سحراً بالنسبة لك، فإذا اتبعتها بالقدر الكافي، وب عاطفة والتزام، فسوف تندمج مع المطلق. لأنه في نهاية المسار، تختفي كل صفة، وبتلغها الوجود. إن الوقت ليس عقارب ساعة، أو ساعة، أو نهر. إنه في الواقع ذبذبات نكهات الوجود. نظرياً، كان يمكن أن تُنظَّم الطبيعة من دون تعاقب التطور من الأدنى إلى الأعلى، وكان يمكن أن تختبر الحب أو اللغز أو نكران الذات عشوائياً، لكن الحقيقة لم تنشأ

بتلك الطريقة، على الأقل ليس عندما تُختَبَر من خلال الجهاز العصبي للإنسان. إننا نختبر الحياة كتطور، فالعلاقات تتطور من لمحة الانجذاب الأولى، إلى الألفة العميقة. (فالحب من أول نظرة يقتضي الرحلة نفسها، ولكن في غضون دقائق، بدلاً من أسابيع وأشهر). كذلك علاقتك بالكون تتبع المسار نفسه، إذا ما فسحت له المجال. إن الوقت معني بأن يكون عربة للتطور، ولكن إذا أسأت استخدام الوقت، فسيصبح مصدراً للخوف والقلق

## سوء استخدام الوقت

في كونك قلقاً بشأن المستقبل

استعادة الماضي

الندم بشأن الأخطاء القديمة

إعادة إحياء الأمس

توقع الغد

مسابقة عقارب الساعة

إطالة التفكير في الأشياء المؤقتة.

مقاومة التغيير

عندما تسيء استخدام الوقت، فالمشكلة ليست في مستوى الوقت نفسه، وليس الخطأ في ساعة منزل شخص نام خمس ساعات وهو قلق بشأن احتمال الوفاة بالسرطان. إن سوء استخدام الوقت ليست سوى دلالة على اهتمام في غير محله، فأنت لا تستطيع أن يكون لديك علاقة مع شخص لا توليه اهتماماً، وفي

علاقتك مع الكون، فإمّا أن توليه اهتمامك هنا والآن، أو لا توليه اهتمامك على الإطلاق. في الحقيقة، لا يوجد إلا كون واحد تتصوره الآن. لذلك، إذا أردت أن ترتبط بالكون، فعليك التركيز على ما يكمن أمامك. كما قال معلم روحي: "ثمة حاجة إلى كمال الخلق لإحداث اللحظة الحالية".

إذا أخذت ذلك على محمل الجد، فسوف يتحول انتباهك. الآن، كل حالة تكون فيها: هي مزيج من الماضي والحاضر، والمستقبل. تخيل نفسك تتقدم بطلب للحصول على وظيفة. عندما تقدّم نفسك إلى "لجنة فحص الشخص الغريب"، وكنت تحاول أن تتعامل مع الإجهاد وتخلق انطباعاً جيداً، فلست فعلياً حاضراً في الآن: "هل سأحصل على هذه الوظيفة؟" ... "كيف أبدؤ؟" ... "هل كانت توصياتي جيدة بما فيه الكفاية؟" ... "على أي حال، بما يفكر هذا الرجل؟" يبدو الأمر كما لو أنك لا تتحكم بسقوطك في مزيج من الماضي والحاضر، والمستقبل. ولكن الآن لا يمكن أن يكون مزيجاً من القديم والجديد. يجب أن يكون ذلك واضحاً ومكشوفاً؛ وإلا فلن تتكشف نفسك، الأمر الذي هو سبب وجود الوقت.

إن اللحظة الراهنة هي فرصة حقاً، لذلك لا يوجد لها مُدة؛ أي أنك تكون في الآن عندما يتوقف وجود الوقت. ولعل أفضل طريقة للحصول على مثل هذه التجربة هو أن تدرك أن كلمة الحاضر ترتبط بكلمة حضور. عندما تصبح لحظة الحاضر

ممتلئة بحضور يشمل كل شيء، وعندما تكون في حالة سلام كامل، وراضياً تماماً، فأنت في الآن.

الحضور ليس تجربة؛ الحضور شيء يتم الإحساس به عندما يكون الوعي منفجاً بما فيه الكفاية. لا تتحمل الحالة الراهنة أية مسؤولية، وللمفارقة، يمكن للشخص أن يكون متألماً للغاية، فقط ليجد وسط معاناته أن العقل – الذي لا قدرة له على تحمل عذاب الجسد – يقرر فجأة التخلي عن الجسد، وهذا بالتحديد ينطبق على الألم النفسي – وصف جنود أصيبوا بهلع شديد في معركة، شعورهم بالحرية عندما استبدل الإحساس بالضغط الشديد بإحساس التحرر الباعث على النشوة.

إن النشوة تغير كل شيء، فلا يعود الجسد ثقيلاً وبطيئاً، والعقل يتوقف عن معايشة موسيقى الحزن والخوف التصويرية. هناك حالة من إسقاط الشخصية، وقد استبدلت بحلاوة الرحيق، هذه الحلاوة يمكن أن تبقى فترة طويلة في الداخل – بعض الناس يقولون إنه يمكن تذوقها مثل العسل في الفم – ولكن ما إن يغادر الطعم حتى تعرف بما لا يدع مجالاً للشك أنك فقدت الآن. في سجل قصاصات العقل، تستطيع إدراج صورة لنعيم مثالي، وذلك يصبح أشبه بالإحساس بطعم الآيس كريم أول مرة، أو بهدف بعيد المنال تسعى وراءه باستمرار، لتجد في النهاية أن النشوة تظل بعيدة المنال.

يكمن سر النشوة في أنه عليك التخلي عنها ما إن تجدها. ذلك أنه فقط من خلال الابتعاد عنها يمكنك اختبار اللحظة الحاضرة مرة أخرى، حيث يوجد الحاضر. إن الوعي يكون في الآن عندما يعرف نفسه. إذا أزلنا مفردات الحلوة، والنعيم، والرحيق، وهي الميزات التي تفتقد لها حياة معظم الناس، فإن أهم شيء يمنهم من التواجد في اللحظة، هو الرصانة. عليك أن تكون رصيناً قبل أن تكون في حالة النشوة. هذه ليست مفارقة، فما تسعى لاقتناصه - ولنسميه الحاضر، أو الآن، أو النشوة - هو أمر بعيد المنال تماماً. إنه شيء لا يمكنك صيده، أو مطاردته، أو اقتياده، أو إقناعه بأن يأتي إليك. إن سحر شخصيتك عديم الفائدة هنا، وكذلك أفكارك ورؤاك الخاصة. إن الرصانة تبدأ بالإدراك، وبكل جدية، بأن عليك التخلص من كل استراتيجية تقريباً كنت تستخدمها للحصول على ما تريد. فإن كان هذا يؤثر فضولك، فقم بتنفيذ نواياك الرصينة للتخلي عن تلك الاستراتيجيات غير المجدية، على النحو التالي:

### الرصانة الروحية

أن تكون جدياً حيال كونك في الحاضر.

أن تمسك نفسك عن عدم الاهتمام.

أن تصنع لما تقوله فعلياً.

أن تراقب ردة فعلك.

أن تنأى بنفسك عن التفاصيل.



أن تواكب صعود وهبوط الطاقة.

أن تسأل أناك.

أن تزج نفسك في وسط روحي.

هذه التعليمات يمكن أن تأتي مباشرة من كتيب صياد الأشباح، أو من صياد وحيد القرن. إن اللحظة الراهنة هي أكثر مراوغة من أيّ منهما، ولكن إذا أردت التواجد هناك بحماس كاف، فالرصانة هي البرنامج الذي تحتاج إلى تنصيبه.

لا تولِ الاهتمام: الخطوة الأولى ليست صوفية ولا استثنائية. عندما تلاحظ أنك لا تولي اهتماماً، فلا تطلق العنان لتجولك، وعد إلى حيث كنت. سوف تكتشف على الفور تقريباً لماذا تتجول بعيداً. لقد كنت إما ضجراً، أو مشغول البال، أو غير شاعر بالأمان، أو ينتابك القلق حول شيء آخر، أو تتوقع حدثاً في المستقبل. لا تهرب من أيّ من تلك المشاعر. إنها عادات راسخة في الوعي؛ عادات كنت قد دربت نفسك على متابعتها بشكل آلي. عندما تمسك نفسك عن الانجراف بعيداً عما هو أمامك تماماً، فتبدأ في استعادة الآن.

الإصغاء لما تقوله: بعد أن ترجع عن تشتتك، أصغ للكلمات التي تقولها، أو لتلك التي في رأسك. إن العلاقات تقودها الكلمات، فإذا كنت تصغي إلى نفسك، فسوف تعرف كيف ترتبط بالكون الآن. لا تخدعك حقيقة أن هناك شخصاً آخر أمامك، فكائناً من كان الشخص الذي تتحدث إليه، بما في

ذلك نفسك، فلتقف على الحقيقة بحد ذاتها. إذا كنت تتذمّر من نادل كسول، فأنت تتذمّر من الكون. إذا كنت تتفاخر أمام شخص تريد إثارة إعجابه، فأنت تحاول إثارة إعجاب الكون. هناك علاقة واحدة فقط، فأصغ لما يجري في هذه اللحظة.

مراقبة ردة فعلك: كل علاقة هي ذات اتجاهين، لذلك مهما تقول، فسوف يستجيب الكون. راقب ردة فعلك. هل أنت ذو طبيعة دفاعية؟ هل أنت متقبل وتتحرك إلى الأمام؟ هل تشعر بالأمان، أم بعدم الأمان؟ مرة أخرى، لا يُستتَك الشخص الذي ترتبط به. أنت في حالة تناغم مع استجابة الكون، وفي ذلك إغلاق للدائرة التي تحتضن المراقب والمراقب.

ان بنفسك عن التفاصيل: قبل الرصانة، كان عليك إيجاد وسيلة للتكيف مع الوحدة التي تأتي من جرّاء غياب الحقيقة. الحقيقة هي الكمال. إنها تحتضن كل شيء. عليك الفوص فيها ولا شيء آخر. لا تزال تلهف إلى احتضان مشابه في ظل غياب الكمال، لذلك تحاول العثور عليه في الشظايا، والأجزاء، والقطع. وبعبارة أخرى، حاولت أن تُضَيّع نفسك في التفاصيل، وكأنّ الفوضى العارمة والخشونة يمكن أن تشبعك إلى حد ترضى فيه عن نفسك. الآن تعرف أن هذه الإستراتيجية لم تنجح، لذلك اخرج منها. ان بنفسك عن التفاصيل. انس الفوضى. كن حريصاً بالقدر الكافي، ولكن لا تبالغ في ذلك الحرص؛ لا تلتفت إلى أهمية من تكون أنت.

واكب صعود وهبوط الطاقة: عندما يصعب الوصول إلى التفاصيل، فلا تزال بحاجة إلى شيء كي تتابعه. انتباهك يريد أن يذهب إلى مكان ما، لذلك خذه إلى قلب التجربة. إن قلب التجربة هو إيقاع تنفس الكون لأنه ينتج بغزارة حالات جديدة، ويتسبب بصعود الطاقة وهبوطها. لاحظ كيف يقود التوتر إلى التحرر، وكيف تؤدي الإثارة إلى التعب، وكيف تؤدي البهجة إلى السلام. ومثلما هناك مد وجزر في كل زواج، كذلك علاقتك بالكون ترتفع وتنخفض. قد تواجه هذه التقلبات عاطفياً في البداية، ولكن حاول أن تتجنبها. هذا هو الإيقاع الأكثر عمقاً، وهو يبدأ بصمت في تصوّر تجربة جديدة؛ إذ يتحرك خلال فترة الحمل عندما تتمظهر التجربة بشكل صامت؛ يبدأ التحرك نحو الولادة بالتلميح إلى مقدار التغير الذي ستؤول إليه الأشياء؛ أخيراً هناك توصّل إلى شيء جديد. هذا "الشيء" يمكن أن يكون شخصاً في حياتك، أو حدثاً، أو فكرة، أو بصيرة، وفي الحقيقة، يمكن أن يكون أي شيء. إن المشترك بين كل هذه الأشياء هو صعود وهبوط الطاقة. لهذا تحتاج إلى التواصل مع كل مرحلة، لأنه في اللحظة الراهنة يكون أحد هذه الأشياء أمامك تماماً.

اسأل أناك: كل هذه المراقبة والملاحظة والإمساك بنفسك لا تجري دون أن تُلاحظ. لدى أناك الوسيلة "المناسبة" للقيام بهذه الأمور، وعندما تكسر هذا النمط، فسوف تتيح لك أن تعلم

باستيائها. إن التغيير شيء مخيف، بل أكثر من ذلك، فهو يهدد الأنا. هذا الخوف هو مجرد تكتيك لإعادتك إلى السكة. لا يمكنك محاربة ردود فعل أنك لأن ذلك سيعمق ارتباطك بها تماماً. غير أنك تستطيع سؤالها، مما يعني سؤال نفسك من مسافة رزينة: "لماذا أفعل هذا؟" "أليس هذا ردة فعل غير محسوبة؟" "كم مضى علي وأنا أتصرف على هذا النحو؟" "ألم أثبت لنفسي أن هذا لا يجدي نفعاً؟" يجب عليك أن تستمر في طرح هذه الأسئلة المستعصية مراراً وتكراراً، ليس بقصد تحطيم أنك، وإنما من أجل تخفيف قبضتها المنعكسة على سلوكك.

زج نفسك في وسط روحي: عندما تواجه سلوكك بجدية، فسوف تدرك أن الأنا قد عزلتك كل هذه المدة. إنها تريد منك أن تعتقد بأن الحياة تعاش بشكل منعزل، لأنها بهذا الاعتقاد، تستطيع تسويق الاستيلاء بقدر ما تستطيع كلمة أنا، أو لي، وبالطريقة ذاتها إلى حد بعيد، تحاول الأنا انتزاع الروحانية كما لو أنها غنمت ملكية جديدة. ولمواجهة تلك النزعة، التي لن تؤدي إلا لمزيد من العزلة، عليك أن تزج نفسك في عالم آخر. وأنا أشير إلى عالم حيث يسعى الناس بوعي إلى تجارب الوجود، وحيث توجد رؤية مشتركة لتحويل الازدواجية إلى وحدة. ويمكنك أن تجد مثل هذه البيئة في النصوص الروحية العظيمة.

بما أنني شخص وجد أملاً وعزاء لا يوصف في هذه الكتابات، فلا أستطيع أن أحثكم بقوة أكثر من ذلك للعودة إليها، فهناك أيضاً عالم حي يمكن أن تلتقي به. زج نفسك في

سياق روحي، وفقاً لكيفية تعريف الروح لديك. توقع أيضاً أن تُصاب بالإحباط عندما تصل إليه، لأنه لا مفر من أنك سوف تواجه الإحباط الأكبر بين الناس الذين يصارعون عيوبهم. إن الهياج الذي ستواجهه هو هياج نفسك.

بمجرد أن تلزم نفسك بأن تكون واقعياً، فلا يعود هناك شيء تفعله. سيظهر الوجود من تلقاء نفسه، وعندما يحصل ذلك، فلا يمكن لوعيك أن يساعد، سوى أن تكون في الآن. إن لحظة في الآن تحدث تغيراً داخلياً تشعر به في كل خلية من جسدك. كما أنه يجري تعليم الجهاز العصبي وسيلة لمعالجة واقع ليس بجديد أو قديم، وليس معروفاً أو غير معروف. سوف ترتقي إلى مستوى جديد من الوجود يكون فيه الحاضر وحده المهم، بل المهم بشكل مطلق. إن كل تجربة أخرى هي تجربة نسبية، وبالتالي يمكن رفضها، ونسيانها، والتقليل من أهميتها، وطرحها من العقل. الوجود هو لمسة الحقيقة ذاتها، والتي لا يمكن رفضها أو إهمالها. إن كل لقاء بها يجعلك حقيقياً أكثر بعض الشيء.

الدليل على ذلك يأتي في نواح كثيرة، وأكثرها إلحاحاً تلك التي لها علاقة بالوقت نفسه. عندما يكون الوقت الوحيد الموجود على الساعة هو الآن، فيصبح ما يلي تجربتك الفعلية:

1. لا وجود للماضي والمستقبل إلا في الخيال، وكل الأشياء التي فعلتها في الماضي ليس له حقيقة، وكذلك كل

شيء ستفعله فيما بعد. الشيء الحقيقي هو الذي تفعله الآن فقط .

2. الجسد الذي سمّيته في السابق نفسك، هو ليس أنت بعد الآن. والعقل الذي سمّيته في السابق نفسك، لم يعد الآن أنت. فاخرج منهما بسهولة ومن دون مجهود. كلاهما أشكال مؤقتة استغرق الكون لحظة لخلقهما.

3. إن ذاتك الفعلية تظهر في هذه اللحظة كأفكار، وعواطف، إحساسات، تمر عبر شاشة الوعي. تتعرف عليها كنقطة التقاء بين التغير والخلود. وترى نفسك أيضاً كتلك النقطة تماماً.

عندما تجد نفسك في اللحظة الحالية، فليس هناك ما تفعله. لقد سُمح لنهر الوقت بالتدفّق، وأنت تواجه الأعاصير والتيارات، وكذلك سطح الماء والأعماق، في سياق جديد: البراءة. فاللحظة الراهنة بريئة بشكل طبيعي. يتحول الآن ليكون التجربة الوحيدة التي لا تذهب إلى أيّ مكان. فكيف لهذا أن يكون حقيقياً عندما قلت أن كل الغرض من الوقت هو الكشف عن خطوات التطور؟ ذلك هو سر الأسرار. إننا ننمو، ومع هذا تبقى الحياة أبدية في الصميم. تخيل كوناً آخذاً في التمدد من خلال أبعاد لانهائية، وبسرعة لانهائية، له الحرية الكاملة في خلق كل مكان على الفور. لكي تمضي في ركوب الأمواج، فلا تحتاج سوى أن تظل في سكون مطلق.

## تغيير واقعك لاستيعاب السر الثاني عشر

السر الثاني عشر يتعلق بكيفية استخدام الوقت. الاستخدام الأمثل للزمن هو لإعادة وصلك بكيانك. إن سوء استخدام الوقت يأتي بعكس ذلك: الابتعاد عن كيانك. هناك دائماً ما يكفي من الوقت لتتطور، لأنك والكون تجليتما معاً. كيف يمكن أن تثبت ذلك لنفسك؟ ثمة طريقة واحدة، وهي من خلال الممارسة السنسكريتية المسماة سانكالبا Sankalpa. وهي أي نية أو فكرة تعقد العزم عليها هي سانكالبا. ويتضمن المصطلح الفكرة التي تعني: كيف تحصل على النتائج بعد أن تقوم بتكوين رغبة، أو تمتلك فكرة تريد أن تتحقق؟ الجواب يعتمد إلى حد كبير على علاقتك بالوقت (حيث أن جذر كلمة سانكالبا يعني الوقت).

- إذا كان الخلود جزءاً من كيانك، فإن الرغبة ستصبح حقيقة بشكل تلقائي دون تأخير. فلديك القدرة على التعامل مع الوقت مثلما تفعل مع أي جزء آخر من العالم الذي تعيش فيه.

• إذا كان للخلود علاقة مؤقتة مع كيائك، فإن بعض الرغبات ستتحقق بشكل تلقائي، وأخرى لن تتحقق. سيكون هناك تأخير، وشعور بعدم الارتياح في أنك قد لا تحصل على ما تريد. إن قدرتك للتعامل مع الوقت هشة، لكنها تتطور.

• إذا كان الخلود ليس له علاقة بكيائك، فسيطلب الأمر منك عملاً وإصراراً لكي تحصل على ما تريد. ذلك أنه ليست لديك القدرة للسيطرة على الوقت. فبدلاً من أن تتلاعب بالوقت، تخضع لتقدمه الذي لا يرحم.

من بين هذه الفئات الثلاث العريضة، يمكن للمرء أن يتخيل ثلاثة نظم معتقدية مختلفة. حدد أفضل فئة تنطبق عليك .

1. إنني مضغوط بالوقت. ليس هناك ساعات كافية في اليوم لأنجز كل ما أريد. فالآخرون يتطلبون الكثير من وقتي، وهذا كل ما يمكنني فعله للحفاظ على توازن كل شيء. إن ما حصلت عليه في الحياة جنيته من خلال التصميم والعمل الجاد. وحسب علمي فإن هذا هو طريق النجاح.

2. أعتبر نفسي محظوظاً جداً. تمكنت من عمل أشياء كثيرة لطالما أردت القيام بها. وبالرغم من أن حياتي منشغلة، إلا أنني أجد الوسيلة لكي أحظى بما يكفي من الوقت لنفسي. في كل مرة تتحقق الأشياء بسرعة



وسلسلة بشكل تلقائي. ففي أعماقي أتوقع أن تتحقق  
 آمنياتى، غير أنني أكون على خير ما يرام إذا لم تتحقق.  
 3. أعتقد أن الكون يجلب لك كل ما تريد. وذلك ينطبق  
 على حياتى بكل تأكيد. أدهش عندما أجد أن كل  
 فكرة لى تلقى استجابة ما. إذا لم أحصل على ما أريد،  
 فأدرك أن ثمة شيئاً فى داخلى يحول دون ذلك. إننى أمضى  
 الوقت للعمل على وعيى الداخلى أكثر بكثير مما  
 أمضيه فى التصارع مع قوى خارجية.

هذه ليست سوى لقطات من السانكالب، غير أن معظم  
 الناس يقعون فى واحدة من هذه الفئات. إنها تمثل - وأكرر  
 بصورة عامة جداً - ثلاث مراحل من التطور الشخصى. من المفيد  
 أن نعرف أنها وجدت - لأن كثيراً من الناس سيجدون صعوبة فى  
 تصديق أن هناك واقعاً آخر غير الفئة الأولى - حيث العمل الجاد  
 والتصميم هما المفتاحان الوحيدان للحصول على ما تريد.  
 ما إن تحصل ولو على تلميح بأن آمياتك يمكن أن تتحقق من  
 دون عناء كبير، فيمكنك أن تعقد النية للانتقال إلى مرحلة  
 جديدة من النمو. إن النمو يمكن إنجازه من خلال الوعي، ولكن  
 يمكنك اليوم أن تعقد العزم لتغيير علاقتك بالوقت:

سوف أدعُ الوقت يتكشف بالنسبة لى.  
 سوف أضع فى اعتبارى أن هناك دائماً ما يكفي من الوقت.  
 سوف أواكب إيقاعى الخاص.

لن أسيء استخدام الوقت بالمماطلة والتأخير.  
لن أخشى مما يجلبه الوقت لي في المستقبل.  
لن أندم على ما جلبه الوقت لي سابقاً.  
سأتوقف عن السباق ضد عقارب الساعة.

حاول أن تتبنى واحدة فقط من هذه القرارات اليوم، وانظر كيف يتغير واقعك. إن الوقت ليس حاجة مُلِحّة، على الرغم من أننا جميعاً نعمل / نتصرف كما لو أن عقارب الساعة تحكم وجودنا (أو إذا لم يكن الأمر كذلك، فإننا نظل نراقبها عن كثب). الوقت معني بأن يتكشف لك وفقاً لحاجاتك ورغباتك. ولن يبدأ بذلك إلا إذا تخلّيت عن الاعتقاد المعاكس: بأن الوقت هو المسؤول.



## السر الثالث عشر

### أنت حرّ حقاً عندما لا تكون شخصاً

قبل عدة سنين، وفي قرية صغيرة خارج مدينة نيودلهي، كنت أسكن في غرفة صغيرة ومملة مع رجل عجوز، وكاهن شاب. جلس الكاهن على الأرض وأخذ يترنح جيئةً وذهاباً كلما قرأ كلمات خطت على جريدة بدت قديمة. ونظراً لأنه لم تكن لديّ فكرة عما يقوم بترنيمه، فقد أصفيت له. كان من أقصى الجنوب في الهند، وكانت لغته، التاميل، غريبة عليّ. غير أنني عرفت أنه كان يتلو علي قصة حياتي، ماضي ومستقبلي. فدهشت لمقدار ما انجذبت لذلك، وأصابني الارتباك.

وقد تطلب الأمر عملية إقناع قوية من صديق قديم لكي يصطحبني إلى غرفة صغيرة. فقال متملقاً: "المسألة ليست مجرد مسألة جيوتش، فهي أكثر من مدهشة بكثير". حيث يسمى علم التنجيم الهندي بـ جيوتش، وهو يعود لآلاف السنين. إن زيارة منجم عائلتك هو ممارسة شائعة في كل مكان من الهند، حيث يخطط الناس للأعراس والولادات، وحتى المعاملات التجارية الروتينية

حسب خرائطهم الفلكية. (كانت أنديرا غاندي مثلاً مشهوراً للشخص الذي يتبع التنجيم الفلكي)، غير أن هذه التقاليد تلاشت في العصر الحديث. لقد تجنبنا بشكل متواصل أي احتكاك مع الجيوتش، كوني طفلاً من الهند الحديثة، وفيما بعد عملت طبيباً في الغرب.

لكن صديقي تميّز بالجيوتش، وكان علي أن أعترف بأنني كنت فضولياً بشأن ما كان سيحدث. لم يرسم الكاهن الشاب، الذي كان ذا شعر لامع مطلي بزيت جوز الهند، ويرتدي ثوباً ملفوفاً على جسده ذي الصدر العاري - وهذان المظهران دلالة على أنه من جنوب الهند، لم يرسم خارطتي الفلكية، ذلك أن كل رسم بياني احتاجه الكاهن كان قد كُتب أصلاً منذ مئات السنين. بعبارة أخرى، شخص يجلس تحت شجرة النخيل منذ أجيال عديدة، قد اتخذ سعة من النخيل تعرف باسم نادي Nadi وخط عليها حياتي.

تنتشر هذه Nadis في جميع أنحاء الهند، وإنها لمصادفة خالصة أن تعثر على واحدة منها تنطبق عليك. لقد أمضى صديقي سنوات عدة في تعقب واحدة فقط من هذه الأوراق لنفسه؛ فقد صنع الكاهن حزمة كاملة من أجلي، مما زاد من دهشة صديقي المبتهج. وقد أصر على قدومي من أجل أن يقرأها لي. أما الرجل العجوز، الذي يجلس على الطاولة، فكان يفسر باللغة الهندية ما كان يردده ذلك الكاهن، ونظراً لتداخل تواريخ

الولادة وتقلبات التقويم، كوننا نتحدث عن قرون، فإن الـ Nadis تتداخل، ولهذا لم تكن بعض الأوراق الأولى تنطبق علي. ولكن حين اقتربنا من الورقة الثالثة أو نحو ذلك، كان الكاهن الشاب يقرأ بصوته الغنائي، حقائق دقيقة بشكل مذهل: تاريخ ميلادي، وأسماء والديّ، واسمي واسم زوجتي، وعدد الأطفال لدينا، والمكان الذي نعيش فيه الآن، ويوم وساعة وفاة والدي الذي توفي مؤخراً، واسمه الدقيق، وكذلك اسم أمي.

بدا الأمر في البداية وكأنه خلل: فقد أعطت الـ Nadi اسماً خاطئاً لاسم أمي الأول، فدعتها بـ Suchinta، في حين أن اسمها هو Pushpa تسبب الخطأ بإزعاجي، لذلك أخذت قسماً من الراحة وذهبت لأهاتف والدتي وأسألها عن ذلك. فأجابتنني بدهشة كبيرة، أن اسمها الحقيقي هو Suchinta، ولكن نظراً لأنه مقفى مع كلمة "حزين" باللغة الهندية، فقد اقترح أحد أعمامها تغييره عندما كانت في الثالثة من عمرها. أقفلت السماعة، ورحت أتساءل ماذا تعني هذه التجربة برمتها، لاسيما وأن الكاهن الشاب قد ذكر أيضاً أن أحد الأقارب سيتدخل ليغير اسم والدتي. لم يسبق أن ذكر أحد من أفراد عائلتي هذه الحادثة أمامي، لذا لم يكن هذا الكاهن ينغمس في نوع قراءة الأفكار. بالنسبة للمشككين، فقد أمضى الكاهن الشاب حياته بأكملها تقريباً في معبد في جنوب الهند، ولم يتحدث الإنجليزية أو الهندية. فلا هو ولا الرجل العجوز يعرف من أنا. على أي حال،

في مدرسة الجيوتش هذه، لا يأخذ المنجم تاريخ ولادتك ويرسم خريطة شخصية ليفسرها لاحقاً. فبدلاً من ذلك، يذهب الشخص إلى منزل قارئ الـ Nadis ليأخذ القارئ بصمة إبهام ذلك الشخص، وبناء على ذلك، يتموضع الخرائط المطابقة (ضع في حسابك دائماً أنه قد تضع أوراق الـ Nadis أو قد تبعثرها الرياح). فالنجم يقوم فقط بقراءة ما كتبه شخص آخر ربما قبل ألف سنة. هذه حيلة أخرى لسر الـ Nadis: حيث أنها لا تتحدث مطلقاً عن كل شخص سيعيش، بل فقط عن أولئك الأفراد الذين سيظهرون يوماً أمام باب أحد المنجمين ليسألوا عن القراءة!

جلست مذهولاً سارح الفكر لمدة ساعة أصغى لمعلومات أكثر غموضاً عن الحياة السابقة التي قضيتها في معبد في جنوب الهند، وكيف أدت معاصي في تلك الحياة إلى مشاكل مؤلمة في حياتي هذه، وعن معرفة يوم وفاتي بعد لحظة التردد التي أصابتنى عندما سألتني القارئ فيما إذا أردت أن أعرف ذلك حقاً. لحسن الحظ، فإن ذلك التاريخ هو في المستقبل البعيد، على الرغم من أن كتابات الـ Nadi's قد وعدت بشكل يبعث على الطمأنينة أن زوجني وأولادي سيعيشون حياة طويلة مليئة بالحب والإنجاز.

سرت مبتعداً عن الرجل العجوز والكاهن الشاب وذهبت لأجلس في أشعة شمس دلهي الحارة والمسببة للعمى، وقد أصبت بالدوار من شدة التساؤل كيف أن حياتي ستتغير بهذه المعرفة الجديدة. لم تكن تفاصيل القراءة هي ما يهم، فقد نسيت معظم

تلك القراءات تقريباً، ونادراً ما أفكر في الأمر إلا عندما يقع نظري على واحدة من تلك السُفوف المصقولة، والمؤطرة، والمحفوفة حالياً في مكانٍ لائقٍ في منزلنا، فقد سلمني الكاهن الشاب تلك السُفوف بابتسامة خجولة قبل أن نفترق. إن الحقيقة الوحيدة التي تبين أنه كان لها الأثر الكبير، هي يوم مماتي. ففي اللحظة التي سمعت بها بذلك، شعرت بإحساس عميق بالسلام وبرصانة جديدة، وهذا ما أخذ بتغيير أولياتي منذ ذلك الحين.

بالتفكير في كل شيء الآن، أتمنى لو كان هناك اسم آخر للتجيم، مثل "المعرفة غير المحلية". ذلك أنه ثمة شخصاً عاش منذ قرون عدة يعرفني أكثر من معرفتي بنفسي، وقد رأي نموذجاً مستقلاً مرتبطاً بالنماذج السابقة نموذجاً بعد الآخر. لقد أحسست بذلك عندما تلقيت تلك السعفة كدليل مباشر على أنني لست مقيداً بالجسد، أو بالعقل، أو بالتجارب التي أدعوها "تجاربي".

إذا عشت في مركز الحقيقة الواحدة، ستشهد نماذج تأتي وتذهب. في البداية، ستبدو هذه النماذج شخصية، فأنت من يخلقها، وهذا يجلب إحساساً بالتعلق. بيد أن الفنانين مشهورون لأنهم لا يجمعون أعمالهم الفنية، ففعل الخلق بحد ذاته هو ما يجلب شعوراً بالرضا. حين ينتهون من رسم لوحة ما، فإنها تغدو بلا حياة؛ ذلك أنها تجردت من جوهرها. والشيء نفسه ينطبق على النماذج التي نخلقها.



إن فكرة الانفصال، التي تظهر فجأة في كل التقاليد الروحية الشرقية، تُقلق العديد من الناس الذين يساوونها بالسلبية وبالمثل. لكن ما هو حقاً مفهوم ضمناً، هو أنه الانفصال نفسه الذي يعتري كل مبدع بمجرد أن يستكمل عمله. فما إن يخلق أحدهم تجربة ويعيشها، حتى يجد أن الانفصال يأتي بشكل طبيعي. غير أن ذلك لا يحدث في وقت واحد، فقد بقينا لفترة طويلة مذهولين بلعبة الثنائية بما تحمله من أضداد تتصارع باستمرار.

مع ذلك، فالمرء في نهاية المطاف مستعد لأن يخوض في تجربة تسمى ميتانويا باليونانية، لتغيير الداخل. ذلك أن هذه المفردة ظهرت مرات عدة في العهد الجديد، وقد حملت معنى أكثر روحانية. حيث عنت في البداية تغيير رأيك بما يتعلق بانتهاج حياة خاطئة، ومن ثم اكتسبت مفهوم التوبة، وأخيراً توسعت لتشمل معنى الخلاص الأبدي. ومع ذلك، إذا خطوت خارج أسوار اللاهوت، فستجد أن معنى الميتانويا يكاد يقترب بشكل كبير مما ندعوه بعملية التحول. إذ أنك تحول إحساسك بالذات من إحساس مكاني إلى آخر لامكاني. وبدلاً من إطلاق تسمية "خاصتي" على أي تجربة، فسترى أن كل نمط في الكون هو نمط مؤقت. حيث يقوم الكون بخلط مواده الأساسية بشكل مستمر وتحولها إلى أشكال جديدة، وأنت منذ فترة قد أسميت أحد تلك الأشكال بأنها "لي أو خاصتي".

باعتقادي، فإن الميتانويا هي السر الكامن وراء قراءة الـ Nadi. نظر متنبئ منذ زمن بعيد داخل نفسه، واختار موجة من الوعي أرفقت باسم ديباك، ودون الاسم جنباً إلى جنب مع تفاصيل أخرى امتدت خارج الزمان والمكان. وهذا يعني ضمناً، مرحلة الوعي التي يتوجب عليّ الوصول إليها داخل نفسي، فإذا استطعتُ أن أرى نفسي كموجة في مجال الضوء (حيث أن Jyotish هي الكلمة السنسكريتية "للضوء")، فسأجد الحرية التي لا يمكن أن تتحقق إذا بقيت على ما أنا عليه داخل حدودي المقبولة. إذا كانت أسماء والديّ معروفة قبل ولادتي، وإذا كان وقت وفاة والدي محسوباً منذ أجيال قبل أن يولد، فقد أغلقت هذه الشروط المسبقة منافذ للتغيير.

لا توجد الحرية الحقيقية إلا في الوعي غير المحلي.

إن القدرة على الانتقال من الوعي المحلي إلى الوعي غير المحلي تعني بالنسبة لي الافتداء أو الخلاص. فأنت تذهب إلى ذلك المكان حيث تعيش الروح دون الحاجة لأن تموت أولاً. وبدلاً من المجادلة في علم الميتافيزيقيا هذا من جديد، اسمحوا لي بأن أختصر مسألة اللامحلية إلى شيء يسعى الجميع للحصول عليه ألا وهو السعادة. أن تسعى لأن تكون سعيداً هي مسألة شخصية إلى حد كبير، وبالتالي، فهو شيء نسلمه للأنما التي تملك هدفاً وحيداً وهو "جعلني سعيداً". إذا تبين أن السعادة تكمن "خارجي"، في مجال الوعي غير المحلي، فإن ذلك سيكون حجة مقنعة للميتانويا.

إن السعادة هي شيء معقد بالنسبة للبشر، حيث نجد صعوبةً في اختبار السعادة دون أن نتذكر الأشياء التي قد تُفسد ذلك. بعض هذه الأشياء المتعلقة بماضيها تلتصق بنا كالجروح المؤلمة؛ وبعضها الآخر هو إسقاطات في المستقبل على شكل مخاوف وتوقعات لحصول كارثة.

ليس خطأ أحد أن السعادة مراوغة، فلعبة الأضداد هي مسرحية كونية، وقد تكيفت عقولنا لتلائم معها. إن السعادة، مثلما يعلم الجميع، يصعب أن تدوم. هذا صحيح طالما أنك تحددها بكلمة "سعادتي"؛ وبذلك، تكون قد قيدت نفسك أساساً بعجلة لا بد أن تدور إلى الجانب الآخر. إن الميتافيزيقيا، أو الوعي غير المحلي، يحل هذه المشكلة عن طريق تجاوزها، ذلك أنه لا توجد طريقة أخرى. فالعناصر التي تشكل حياتك هي عناصر متعارضة، وحتى لو استطعت التلاعب بكل عنصر بحيث يؤدي إلى السعادة باستمرار، فهناك المشكلة الخفية للمعاناة المتخيلة.

يقضي المعالجون سنوات في فصل الناس عن كل الأشياء التي يتخيلون أنها قد تسيء إلى حياتهم، تلك الأشياء التي لا علاقة لها بالظروف الفعلية.

يذكرني هذا بتجربة حدثت لزميل لي عندما كنت أتعلم في كلية الطب منذ سنوات خلت. كان لدى زميلي مريضة قلقة كانت تتردد إليه كل بضعة أشهر لاستكمال معالجة فيزيائية،

وقد أزعجها تصور أنها مصابة بالسرطان. وعلى الرغم من سلبية الأشعة السينية، إلا أن المريضة استمرت في العودة، حيث كانت تشعر بالقلق في كل مرة مثل سابقتها. أخيراً، وبعد سنوات عدة، أكدت صور الأشعة السينية بالفعل وجود ورم خبيث. وبمنظرة المنتصر صرخت قائلة، "أرأيت، لقد أخبرتك بذلك!" إن تصور المعاناة على أنها حقيقية كأى نوع آخر، يجعلها تظهر في بعض الأحيان.

حقيقة أن تَمَسَّكَ المرء بالتعاسة بالقوة نفسها التي يمسك آخرون بالسعادة هي حقيقة مربكة إلى أن تنظر عن كثب في الوعي المحلي. فالوعي المحلي يستوعب الحد الفاصل بين الأنا والكون، وهي نقطة تبعث على القلق. فمن جهة، تعمل الأنا كما لو أنها في موضع السيطرة، وأنت تبهر خلال العالم على افتراض غير معلن بأنك مهم وأن الحصول على ما تريد هو ما يهم. لكن الكون واسع، وقوى الطبيعة هي قوى غير شخصية. فإحساس الأنا بالسيطرة وبأهمية الذات، يبدو كأنه وهم بالكامل حين تعتقد أن البشر بالكاد يشكلون بقعة على النسيج الكوني. ليس هناك أمن لفرد يشعر في أعماقه بأنه يزعم أنه موجود أو موجودة في مركز الخليقة؛ فالأدلة المادية على عدم أهميتك، هي أدلة غامرة جداً.

ولكن هل الهروب ممكن حقاً؟ في مجالها الخاص، ستجيب الأنا بلا. فشخصيتك هي نموذج كارميّ يتشبث بنفسه بقوة. غير

أنك عندما تفصل نفسك عن الوعي المحلي، فتتوقف عن لعب لعبة الأنا؛ أي أنك تخطو خارج مشكلة "جعلني" سعيداً برمتها. لا يمكن للكون أن يسحق الفرد ما لم يكن هناك فرداً أصلاً. طالما أنك تربط هويتك حتى ولو بجزء واحد صغير من شخصية الأنا لديك، فستظهر كل الأجزاء الأخرى. كما لو أنك ذهبت إلى مسرح ما، وسمعت الممثل فيه يقول "نكون أو لا نكون". فستدرك على الفور من هي تلك الشخصية، وتاريخها، ومصيرها المأساوي.

يمكن للممثلين التخلي عن دور، ولعب دور آخر فقط من خلال إجراء تعديل عقلي سريع. فتذكر أن تكون هاملت بدلاً من ماكبث لا يتم بلفظ الكلمة في كل مرة، بل إنك تقوم ببساطة باستدعاء الشخصية الصحيحة. بالإضافة إلى ذلك، عندما تستبدل شخصية بأخرى، ستجد نفسك في مكان جديد؛ حيث اسكتلندا الجديدة بدلاً من الدنمارك، وكوخ الساحرة الكائن بجانب الطريق بدلاً من القلعة على مقربة من بحر الشمال.

ثمة طريقة واحدة للتخلي عن الوعي المحلي هي أن تدرك أنك تملكه بالفعل. عندما تعود إلى المنزل لتحفل بمناسبة عيد الشكر، ستجد نفسك على الأرجح أنك تتقمص دور الطفل الذي كنته يوماً. أما في العمل، فتلعب دوراً مختلفاً عما لو كنت ذاهب لقضاء عطلة. إن عقولنا بارعة جداً في تخزين أدوار متضاربة تماماً

إلى درجة أنه حتى الأطفال الصغار يعرفون كيف يتحولون بسلسلة من دور لآخر. عندما يتم وضع كاميرات خفية لتصوير أطفال بعمر ثلاث سنوات يلعبون دون تواجد الكبار حولهم، فكثيراً ما يُصدَم الآباء من التحولات التي يرونها أمام أعينهم: فالطفل اللطيف، والمطيع، والاسترضائي الذي عرفوه في المنزل، يستطيع أن يتحول إلى شخص متمرّ هائج. يذهب بعض علماء نفس الطفل إلى حد الزعم بأن التربية لا تشكل سوى جزء صغير في ما أصبح عليه عندما نكبر. حيث يمكن لطفلين تربيا تحت سقف واحد، وحصولا على الاهتمام الأبوي ذاته، أن يكونا مختلفين جداً خارج المنزل، حتى يكاد من الصعب التعرف عليهما كأشقاء. غير أنه سيكون من الأصح القول بأن الأطفال في طور النمو، يتعلمون العديد من الأدوار في وقت واحد، والدور الذي تعلموه في المنزل، هو واحد فقط من أدوار عديدة؛ حيث أنه لا يجب أن نتوقع أن يكون الأمر خلاف ذلك.

إذا استطعت أن ترى ذلك في نفسك، فسيصبح الوعي غير المحلي على بعد خطوة فقط، فكل ما تحتاج إدراكه هو أن جميع أدوارك موجودة في وقت واحد. ومثلما يفعل الممثل تماماً، عليك أن تبقي شخصيات المسرحية في موضع خارج عن الزمان والمكان. فشخصيتاً ماكبث وهاملت موجودتان في ذاكرة الممثل في وقت واحد. في الحقيقة، يستغرق الأمر ساعات لأداء تلك الأدوار، بيد أن موطن الشخصيات الحقيقي ليس مكاناً حيث

تمر الساعات. أما في الوعي، فيتواجد الدور بأكمله بشكل صامت، لكنه كامل في كل تفاصيله. وبطريقة مماثلة، تقوم بتخزين أدوارك المتشابكة في مكان أقرب إليك من خشبة المسرح حيث المكان الذي تقوم فيه بلعب الأدوار المسرحية. إذا حاولت تصنيف هذه الأدوار المتشابكة، فستجد أن أياً منها هو أنت، لأنك أنت من يقوم بالضغط على الأزرار العقلية لتمكين هذه الأدوار من الخروج إلى الحياة. وهكذا، فإنك تختار من ذخيرتك الواسعة حالات تلعب دور كارما شخصية، وكل عنصر يتموضع بسلسلة في المكان المناسب لتوفير وهم وجود الأنا الفردية.

إن شخصك الحقيقي منفصل عن أي دور، وأي مشهد، وأي مسرحية. غير أن الانفصال، بالمعنى الروحي، ليس نهاية في حد ذاته، فهو يتطور إلى نوع من القدرة على التحكم بالأشياء، وعندما تمتلك هذه القدرة، فتستطيع الانتقال إلى الوعي غير المحلي في أي وقت تريد. هذا ما تعنيه أناشيد شيفا بأن تستخدم ذاكرتك دون أن تسمح لها باستخدامك. إنك تمارس فعل الانفصال بأن تخطو خارج شخصيتك الراسخة في ذاكرتك، وبالتالي فإن الكارما التي ترتبط بأي دور، لا تعود ملتصقة به. إذا حاولت تغيير جزء واحد من الكارما الخاصة بك في كل مرة، فقد تحقق نتائج محدودة، غير أن النموذج المحسن عن نفسك لن يكون أكثر حرية أبداً من النموذج غير المحسن.

إذا كان ثمة سر للسعادة حقاً، فلا يمكن العثور عليه إلا  
في مصدر السعادة، والتي تمتلك الميزات التالية:

إن مصدر السعادة هو:

غير محلي

منفصل

غير شخصي

عالمي

خارج التغيير

مكوّن من الجوهر

هذه القائمة تفصّل الميثانويا إلى مكوناتها الأساسية، حيث  
تعني في الأصل تغييراً قي العمق، وأعتقد أن العناصر ذاتها تنطبق  
عليها:

غير محلي: قبل أن تتمكن من تغيير داخلك، يجب عليك أن  
تخطو خارج نفسك كي تمتلك منظوراً أوسع، فالأنا تحاول  
تضييق الخناق على كل قضية بالسؤال: "ما الذي سأجنيه من  
هذا؟" ولكن عندما تعيد صياغة السؤال ليصبح: "ما الذي  
سأجنيه من هذا؟" أو "ما الذي سيجنيه كل شخص من هذا؟"  
فسيشعر قلبك على الفور بأنه أقل ضيقاً ومحدودية.

منفصل: إذا تشبّثت بنتيجة محددة، فلن تستطيع إحداث  
تغيير في داخلك. إن الحدود مرسومة؛ وكل شخص قد اختار



الجانب الذي يريد إتباعه. في الحقيقة، تصر الأنا على أن تبقي عينك على الجائزة، أي على النتيجة التي تريدها الأنا، وهذا كل ما يهمها. لكنك في عملية الانفصال ستدرك أن العديد من النتائج يمكن أن تكون مفيدة لك. فتذهب نحو نتائج تعتقد بأنها صحيحة، ومع ذلك فإنك تبقى منفصلاً بما فيه الكفاية لتتغير عندما يخبرك قلبك بوجوب ذلك.

غير شخصي: وهي حالات تبدو أنها تحدث للناس، بيد أنها في الواقع تتكشف عن أسباب كارمية أعمق. فالكون يتكشف لنفسه، مستفيداً من كل سبب يحتاج لأن يندرج فيه. لا تأخذ هذه العملية بشكل شخصي، فقانون السبب والنتيجة هو قانون أبدي، وأنت جزء من هذا الارتفاع والهبوط الذي لن ينتهي أبداً. ومن خلال ركوب الموجة فقط، تستطيع أن تضمن أن الأمواج لن تفرقك. إن الأنا تأخذ كل شيء بشكل شخصي، ولا تترك مجالاً لوجود إرشاد أو هدف أسمى. فلاحظ إن استطعت، أن الخطة الكونية تتكشف وتُعْجَب بما عليه هذا النسيج المحبوك بطريقة لا تصدق، وبالتصميم العجيب الذي لا مثيل له.

عالمي: ذات مرة، بينما كنت أحاول جاهداً استيعاب مفهوم بوذا بما يخص موت الأنا (وهو مفهوم بدا قاسياً جداً وبلا رحمة في ذلك الوقت)، عمد أحدهم إلى طمأننتي قائلاً: "ليست المسألة هي أن تدمر كيانتك، بل إنك تقوم فقط بتوسيع معنى "الأنا" من أنك الصغيرة، إلى الأنا الكونية". تلك قضية كبرى، ولكن ما

أثار إعجابي بشأن هذه المقاربة المختلفة هو أنها لا تستثني أي شيء يحدث. لذا، فإنك تبدأ برؤية كل حالة على أنها تنتمي لعالمنا، وعلى الرغم من أن شعور التضمين هذا قد يبدأ صغيراً: من عائلتي، ومنزلي، وجواري، إلا أنه يتوسع بشكل طبيعي. حقيقة أن الأنا تجد من السخف أن تقول: عالمي، ومجرتي، وكوني، يعني ضمناً بأنه ثمة تحول في متناول اليد لا يمكن أن يحدث من تلقاء نفسه. فالفكرة الأساسية هي أن نأخذ في الحسبان أن الوعي كوني، ومع ذلك فإن التضيق على أناك سيجعلك تشعر بذلك في أي لحظة.

خارج التغيير: إن السعادة التي تعرفها تأتي وتذهب. فبدلاً من التفكير في أنها بئر سرعان ما ينضب، تخيل الغلاف الجوي: فثمة رطوبة دائمة في الغلاف الجوي، تقوم في بعض الأحيان بتحرير نفسها على هيئة أمطار. وفي الأيام التي لا تمطر فيها، لا تدفع بالرطوبة لأن تذهب بعيداً. فالرطوبة موجودة في الهواء دائماً، وتنتظر أن تلقي بنفسها حالما تتغير الظروف. إذن، يمكنك اتخاذ الموقف نفسه تجاه السعادة، والموجودة بشكل دائم في الوعي دون الحاجة لأن تهطل في كل لحظة، إذ أنها تُظهر نفسها حالما تتغير الظروف. يختلف كل شخص عن الآخر بمنشأ الشاعر لديه، فبعض التجارب مبهجة، ومرضية، وباعثة على التفاؤل أكثر من غيرها.

هذا الاختلاف يعبر عن مدى التنوع الموجود في الخليقة. إنك لا تتوقع من الصحراء، والغابة المطرية أن تسلك السلوك ذاته. ومع ذلك، فإن التغييرات في البنية الشخصية هي تغييرات سطحية، والسعادة غير المتغيرة ذاتها تستطيع الدخول إلى وعي كل شخص. لذلك كن على يقين بصحة ذلك، ولا تتخذ من ارتفاع وانخفاض مستوى سعادتك الشخصية سبباً يمنعك من السفر إلى المصدر.

**الجوهر:** السعادة ليست شيئاً فريداً من نوعه، فهي واحدة من نكهات الجوهر المتعددة. ذات مرة، اشتكى أحد التلاميذ لمعلمه بأن قضاء جل وقته في العمل الروحي لا يجعله شخصاً سعيداً. فأجابه المعلم بسرعة " ليس الهدف من عملك الحالي أن تكون سعيداً، بل أن تكون حقيقياً". إن الجوهر حقيقي، وعند الفوز به، فستتبعه السعادة، لأن كل صفات الجوهر تتبعه. إن محاولة اعتبار السعادة غاية في حد ذاتها هي محاولة محدودة؛ ستكون محظوظاً بمجرد أن تواجه متطلبات الأنا لديك من أجل حياة سعيدة. إذا كرست نفسك بدلاً من ذلك لتحول تام في الوعي، فسيمنحك الوعي شعور السعادة بشكل مجاني.

## تغيير واقعك لاستيعاب السر الثالث عشر

يتحدث السر الثالث عشر عن الحرية الشخصية. حيث لا يمكنك أن تكون حراً حقاً إذا تعاملت مع الكون بشكل شخصي، لأن الشخص هو صندوق محدود. وبالتالي، إذا بقيت داخل الصندوق، فسيبقى وعيك أيضاً. ابدأ اليوم بالتصرف كما لو أن تأثيرك يمتد إلى كل مكان. أحد المعالم السياحية الأكثر شيوعاً في الهند، أو في أي مكان آخر في الشرق، هو اعتياد رهبانها ارتداء الأثواب المصبوغة بلون الزعفران أثناء التأمل قبل الفجر. في حين يستيقظ آخرون (من بينهم جدتي ووالدتي) في الساعة المبكرة ذاتها، ويذهبون إلى المعبد للصلاة. الهدف من هذا الطقس هو ملاقة اليوم قبل أن يبدأ.

أن تُلَاقِي يومك قبل أن يبدأ يعني أن تكون حاضراً عندما يولد، وبهذا تكون قد فتحت نفسك على إمكانية ما، وبما أنه لم تحصل أي أحداث بعد، فالنهار حديث الولادة هو نهار مشرق، ونضر، وجديد، ويمكن أن يتحول إلى أي شيء. إن كلاً من

الرهبان المتأملين، والناس أثناء الصلاة، يريدون إضافة تأثير الوعي لديهم على تلك اللحظة الحاسمة، كأنما يحضرون ولادة طفل يبدأ رحلة الحياة.

اليوم تستطيع أن تفعل الشيء ذاته. استيقظ باكراً مثلما تفعل عادةً - الوقت المثالي للقيام بهذا التمرين هو عند بزوغ الفجر وأنت بوضعية الجلوس، لكنك تستطيع القيام به وأنت مستلقٍ في السرير قبل أن تنهض - ودع عقلك يتطلع إلى هذا اليوم الجديد. ربما ستلاحظ في البداية ما خلفته العادة. ستجد نفسك تمارس روتين عملك المعتاد، وكذلك الواجبات اليومية المتعلقة بعائلتك، إضافة لالتزامات أخرى. ومن المحتمل بعدها أن تواجه بقايا اليوم السابق: كالمشروع الذي لم تنته به بعد، أو الموعد النهائي المرتقب، أو خلاف لم يُحلَّ. بعد ذلك، من المحتمل أن تشهد عودة المخاوف، وأي شيء يخيم على عقلك في الوقت الراهن.

دع كل هذه الأشياء تجول في رأسك كما تريد. ولتعقد النية على أن ينجلي كل هذا التشابك للصور والكلمات. على أي حال سوف تعتني أناك بكل هذه القضايا المألوفة. واصل التطلع إلى اليوم القادم، والذي هو ليس شيئاً مكوّناً من الصور أو الأفكار منذ أن يولد توأ. اشعر به، وحاول أن تستقبله بكيانك.

ستلاحظ بعد لحظات قليلة بأن عقلك قد أصبح أقل ميلاً للنهوض من السرير. سوف تتجرف إلى مرحلة ما بين النوم واليقظة

الغائمة، مما يعني أنك غطست قليلاً في مرحلة الأرق السطحية (ولكن لا تسمح لنفسك بأن تنط في النوم مجدداً. عندما يظهر النعاس، تذكر نيتك الأولى بملاقاة اليوم)

في هذه المرحلة، سوف تجد أنه عقلك سيستقر على إيقاع معين من المشاعر بدلاً من الصور. إنَّ وصف هذه الحالة هو أكثر صعوبة من وصف الصور أو الأصوات، فهي تشبه الإحساس بكيفية حدوث الأشياء، أو الإحساس بأنك على استعداد لأي شيء سوف يأتي. لا تبحث عن أي شيء مأساوي، وأنا لا أتحدث عن هواجس وأعاجيب. إنك تواجه تجربة بسيطة: فكيانك يلاقي اليوم عند مستوى الحضانة، حيث تكون الأحداث على هيئة بذور باتت مستعدة لأن تنبت. إن هدفك الوحيد هو أن تكون هناك، فلا تحتاج لتغيير أي شيء؛ ولا يتوجب عليك أن تربط نفسك بأحكام أو آراء حول ما تعتقد أنه يجب أن يتكشف اليوم. عندما تلاقي يومك، فأنت تضيف له تأثير وعيك بشكل صامت.

ولكن ما الجيد في ذلك؟ يحدث التأثير على مستوى مرهف، فهو أشبه بالجلوس بجانب سرير طفلة وهي تغفو: حيث يكون حضورك كافٍ لهدوء الطفلة، دون الحاجة للكلام أو للأفعال. وهكذا، فإن اليوم بحاجة لأن يبدأ بحالة مستقرة، وأن يكون خالياً من مخلفات ودوامات أنشطة اليوم السابق. لكنك تضيف أيضاً مستوى مرهفاً لنية خفية من خلال ملاقاته يومك. إنك تنوي أن تدع الحياة تتكشف كما تريد، وظهرت أنت بقلب وعقلٍ منفتحين.

لقد شرحتُ هذه التمرين بالتفصيل كوسيلة لفتح الطريق الذي قد يسلكه عقلك. لن تجد نفسك تكرر بالضبط المراحل المرسومة، غير أن التمرين سيكون ناجحاً إذا كنت على اتصال، بأي من حالات الوعي المختصرة التالية:

- تشعر بالتجديد، فهذا اليوم سيكون فريداً من نوعه.
- تشعر بالسلام، فهذا اليوم سيقوم بحسم بعض القضايا المجهدة.
- تشعر بالانسجام، فهذا اليوم سيكون خالياً من التعارض.
- تشعر بأنك مبدع، سوف يُظهر لك هذا اليوم شيئاً لم تراه من قبل.
- تشعر أنك مُحب، وسيقوم هذا اليوم بتخفيف الفروقات، وضم أولئك الذين يشعرون بأنهم مستبعدون.
- تشعر بأنك على أكمل حال، وسيجري هذا اليوم بسلاسة.

## السّر الرابع عشر

### معنى الحياة هو كل شيء

هل اقترينا من الإجابة على السؤال الجوهري: "ما هو معنى الحياة؟" تخيل للحظة أن شخصاً ما أتاك بالجواب. معظم الإجابات التقليدية، المباشرة أو غير المباشرة، تقاطعت مع مسار الجميع؛ وهو أن معنى الحياة عادةً ما يرمي إلى هدف أسمى، مثل: تمجيد الله

تمجيد خلق الله

أن تحب وتكون محبوباً

أن تكون صادقاً مع نفسك.

كما هو الحال مع العديد من الأسئلة الروحية الأخرى، أجد أنه من الصعب أن نتصور كيف يمكن اختبار هذه الإجابات. إذا كان شخص ما يحتفظ بوظيفة جيدة، ويدعم أسرته، ويدفع الضرائب ويطيع القانون، فهل ذلك مثال على تمجيد الله، أم أنه صادق مع نفسه؟ في أوقات الأزمات الكبيرة، مثل الحرب، هل يتغير معنى الحياة؟ ربما كل ما يمكن للمرء أن يفعله هو البقاء على قيد الحياة، وأن يكون سعيداً بشكل معقول في الأزمة.



ثمة طريقة واحدة لاختبار الإجابة على سؤال: "ما هو معنى الحياة؟" يمكن أن تكتب السؤال، وتضمّنه في مغلف، وترسله إلى ألف شخص تختارهم بصورة عشوائية. إذا كانت الإجابة صحيحة، فإن أي شخص يفتح المغلف ويقرأ ما هو مكتوب سيقول: "نعم، أنت على حق. هذا هو معنى الحياة". ويمكن لعروس شابة تحبس أنفاسها في يوم زفافها أن توافق. ويمكن لرجل عجوز مشلول أن يوافق وهو على فراش الموت. كما يمكن للناس الذين يشنون حرباً مريعة بسبب خلافات في السياسة والدين أن يوافقوا، وكذلك سيفعل أولئك الذين يستمتعون بقراءة كتاب "زواج العقل".

ومع ذلك، قد يبدو هذا وكأنه اختبار مستحيل، نظراً لأنه قد لا تكون هناك أية إجابة على الإطلاق يمكن أن ترضي الجميع. ولكن ماذا لو كانت قصاصة الورق فارغة، أو إذا كانت تقول: "إن معنى الحياة هو كل شيء؟" في الحقيقة الواحدة فإن هذه ليست إجابات خادعة، وإنما قريبة جداً من بعضها البعض في قراءة الحقيقة. إن الورقة الخالية من الكتابة تشير إلى أن الحياة هي إمكانية نقية، إلى أن يغير شخص ما شكلها. كما أن معنى الإمكانيات النقية هو أن الحياة مفتوحة بشكل لا نهائي. وبالمثل، عندما نقول إن معنى الحياة هو كل شيء، فذلك يشير إلى أن الحياة لا تترك شيئاً، ولا تستثني أحداً. إن عبارة "كل شيء" هي مجرد طريقة أخرى لاحتضان مجموعة لا حصر له من الإمكانيات.

الحياة ترفض أن تنحصر في نقطة، وأياً كان المعنى الذي تريد من الكون أن يعكسه، فسوف يفعل. في أوروبا القرون الوسطى، أراد الناس من الكون أن يعكس الاعتقاد القوي في الثالوث المقدس. وفي الفترة نفسها من التاريخ، أراد الناس في الهند من الكون أن يعكس رقص شيفا وقرينته شاكتي. وأينما حل الإسلام، فكان يتوقع من الكون أن يعكس إرادة الله. الآن، يتوقع الملحدون من الكون أن يعكس شكهم وتشوشهم الروحي؛ وبناء على ذلك يبدو الكون أنه انفجار عشوائي بدأ مع الانفجار الكبير. كثير من المتدينين يقبلون هذا الواقع، باستثناء يوم الأحد، عندما يعكس الكون بشكل ضعيف احتمال وجود صانع إلهي.

إذا حاولت تثبيت الكون بانعكاس واحد، فأنت تثبت حياتك في الوقت نفسه. إن الواقع يشبه مرآة ذات اتجاهين؛ تظهر لك نفسك، وكذلك ما يقع على الجانب الآخر. هذا التأثير المتبادل يحدث بالإجابة لأن الكون لا يملك مجموعة واحدة من الحقائق، فأنت المراقب الذي تجلب نسختك عن الواقع إلى حيز الوجود. اسمحوا لي أن أقدم مثلاً على الكيفية التي تعمل من خلالها المرأة ذات الاتجاهين في مجال الطب.

يبدو أمراً محيراً تماماً في أن الجسد البشري يمكن شفاؤه بطرق عديدة للغاية. فإذا أخذت أي مرض تقريباً، كالسرطان، نجد أن هناك تاريخاً نموذجياً يتبعه المرض عادةً. فسرطان الثدي،

على سبيل المثال ، له نسبة شفاء معلومة من زمن الكشف عن أول شذوذ في خلايا الثدي. والنساء اللواتي يصبين بالمرض يقعن في مكان ما على الخط البياني للنجاة. وكما قال لي أحد اختصاصيي الأورام منذ سنوات ، أن السرطان هو لعبة أرقام. سيخبرك الخط البياني على وجه التقريب في أي عمر حدث المرض. كما يجري باستمرار توثيق استجابة الأورام لأنماط مختلفة من العلاج الكيميائي والإشعاعي. ومع هذه الحقائق التي أصبحت بين أيدينا ، فإن الطب يواصل تقدمه لإيجاد علاج حاسم ، وإذا لم يتم العثور على علاج حاسم بعد ، فسوف يستمر العلم في البحث إلى أن يعثر عليه.

رغم ذلك ، ثمة أشياء غريبة تحدث خارج القاعدة الإحصائية. ففي تجربتي الطبية الخاصة ، التقيت بالمرضى ذوي الحالات التالية:

- امرأة شابة أخبرتني بأنها أمٌ ، تعيش في مزرعة في ولاية فيرمونت النائية ، وقد تطور ورم كبير في ثديها ، لكنها أوضحت أنها كانت منشغلة جداً كي تحصل على علاج. لقد ظلت على قيد الحياة أكثر من عشر سنوات دون عناية طبية.

- امرأة شعرت بوجود كتلة في ثديها ، وقررت أن تتصورها تتلاشى. شاهدت في مخيلتها جمهرة من الخلايا البيضاء تنهمر مثل الثلج وتغمر الورم. بعد أن قامت بهذا التصور لستة أشهر زال الورم.

• ذات مرة غادرت امرأة المشفى قبل يوم من أن تُجرى لها عملية جراحية وهي تحمل وربما خبيثاً كبير الحجم، ذلك أنها لم ترغب بالإقرار بحالتها بسبب الخوف والذعر. بعد أشهر عادت إلى المشفى فقط بعد أن شعرت بثقتها بالبقاء على قيد الحياة. ثم نجحت العملية ونجت من الموت.

كل طبيب واجه الجانب الآخر من طيف المرضى، كالنساء اللواتي يمتن بسرعة كبيرة بعد تلقيهن أخباراً عن عدد صغير من الخلايا الخبيثة في الثدي. (في بعض الحالات، تكون خلايا شاذة، مما يعني أنها قد تكون غير مؤذية، إلا أنها سرعان ما تتحول إلى أورام خبيثة لدى بعض النسوة. وقد كانت تسمى هذه الظاهرة منذ فترة طويلة بالموت بسبب التشخيص). لا أقوم بتقديم توصيات حول كيفية التعامل مع السرطان، وإنما فقط أقدم ملاحظة بأن المرض غالباً ما يبدو أنه يعكس المعتقدات التي استقدمها من خلال المريض. الدراسة الشهيرة الآن هي التي كتبها ديفيد سيفل في جامعة ستانفورد، حيث أخذ مجموعة من النساء اللواتي لديهن سرطان ثدي في مرحلة متأخرة، وقسمهن إلى مجموعتين. أعطيت المجموعة الأولى أفضل رعاية طبية، والتي كانت مجموعة قليلة جداً. بينما حُفّض العلاج للمجموعة الأخرى إلى مرة واحدة في الأسبوع، وتشاركن مشاعرهن عن وجود المرض. الأمر الذي أدى وحده إلى نتيجة ملحوظة: فبعد عامين، كان كل النسوة الناجين على المدى الطويل ينتمين إلى المجموعة

الثانية، وكان مجمل اللواتي نجون من تلك المجموعة هو النصف مرة أخرى، كما هو الحال لدي المجموعة التي لم يناقشن مشاعرهن. فمن حيث الجوهر، النساء اللواتي تحدّين مشاعرهن، كن قادرات على التحايل على صورتهم في المرأة.

إن جسد الإنسان يعمل بالتحكم المزدوج، فإذا عالجت من الخارج بوسائل ماديّة، فيستجيب. وإذا عالجت من الداخل بوسائل ذاتية، فيستجيب أيضاً. إذن كيف للحديث عن مشاعرك أن يكون له ذلك التأثير الكبير بقدر تأثير عقار قوي للسرطان (أو حتى أكثر)؟ الجواب هو أن الوعي دائماً يسلك هذين الطريقين. إذ يتجلى موضوعياً مثل الكون المرئي، ويتجلى ذاتياً كالأحداث التي تجري داخل العقل. كلاهما /الوعي ذاته. الذكاء نفسه يضع قواعين، ويتميّزان في العالم الموجود "هناك في الخارج"، وفي العالم الموجود "هنا في الداخل". لهذا فإن حزم الشعور التي تنشأ داخل مريض السرطان، تتواصل مع الجسد، شأنها شأن جزيئات الدواء إلى حد كبير.

هذه الظاهرة لم تعد تلاحظ، فالطب العقلي والجسدي يستند على اكتشاف جزيئات ناقلة، تبدأ في الدماغ كأفكار، ومعتقدات، وأمنيات، ومخاوف، ورغبات. لكن الاختراق المفاجئ للمعرفة سيأتي عندما يتوقف الطب عن إعطاء كل الفضل للجزيئات. عندما أراد موزارت أن يؤلف سيمفونية جديدة، صمم على استدعاء وظائف الدماغ اللازمة. والحقيقة أنه سيكون من

السخف القول إن دماغ موزارت أراد أن يكتب سيمفونية أولاً، ثم أنتج الجزيئات الناقلة للرسائل لكي تبلغه الحقيقة. إن الوعي دائماً يأتي أولاً، ثم تلي ذلك إسقاطاته، سواء الموضوعية منها أم الذاتية.

هذا يقودنا إلى مبدأ جديد يشكل أهمية حاسمة، يدعى: "الناشئة المشتركة المترابطة والمتزامنة". فهي متزامنة لأن شيئاً واحداً لا يسبب شيئاً آخر. ومترابطة لأن كل جانب يتساوى في الأهمية مع الجوانب الأخرى. وناشئة مشتركة لأن كل جزء منفصل يأتي من المصدر نفسه.

عندما أراد موزارت أن يؤلف سيمفونية، فإن كل ما يرتبط بعملية خلقه للمقطوعة يحدث بشكل متواقت/ متزامن: الفكرة، والعلامات الموسيقية، والصوت الذي في رأسه، ونشاط الدماغ اللازم، وإشارات يديه كلما كتب الموسيقى. كل هذه المكونات انتظمت في تجربة واحدة، ونشأت معاً، وسيكون من الخطأ القول أن سبباً واحداً أنتج سبباً آخر.

لو توجب أن يوضع عنصر واحد خارج مكانه، فإن المشروع بأكمله سينهار. ولو اكتأب موزارت، لمنعت حالته العاطفية ولادة الموسيقى. ولو استنفد جسدياً، لحال التعب بينه وبين الموسيقى. والواقع أنه يمكن للمرء التفكير في مئات الطرق بحيث يمكن للفوضى أن تمرق الصورة: فكان يمكن لموزارت أن تكون لديه مشاكل زوجية، أو تحصل له سكتة دماغية أو قلبية، أو انسداد فني مفاجئ، أو لهو صاحب لطفل بعمر سنتين في المنزل.

يتم حماية الخلق من الفوضى عبر الناشئة المشتركة والمتزامنة.

إن الكون يجاري العقل البشري إلى حد كبير في التجاهل. والأمور كما لو أن الكون قد نظم معرضه المذهل للمجرات التي تتفجر من العدم فقط لإثارتنا. لا يُعقل أن عملية تمتد مليارات السنين الضوئية ، وتتوسّع بسرعة لا تصدق لتوليد تريليونات من النجوم يمكن أن تبلغ ذروتها مع ظهور الحمض النووي البشري. لماذا يحتاجنا الكون لأن ننظر إليه بتعجب؟ ربما لأن الواقع يعمل فقط بهذه الطريقة: فتجلى الدراما الكونية يتواجد في وقت واحد مع الدماغ البشري، تلك الآلة المؤلفة بشكل دقيق بحيث تستطيع الولوج في أي مستوى من مستويات الطبيعة. نحن البشر من يصدر التقييم في نهاية المطاف، ولا شيء يتجاوزنا، مهما كان ضئيلاً أو ضخماً.

الآن ثمة جواب غير عادي بدأ يتّضح: ربما نصنع المشهد برمته بأنفسنا. إن معنى الحياة هو كل شيء، لأننا نطالب ليس بأقل أن يكون الكون أرض ملعبنا.

لقد اعترفت الفيزياء الكمومية منذ فترة طويلة بأن المراقب هو العامل الحاسم في كل مراقبة. فالإلكترون ليس له وضع ثابت في فضاء الذرة إلى أن ينظر إليه شخص ما، ومن ثم يظهر الإلكترون فجأة، وبالضبط حيث يُنظرُ إليه. فحتى تلك اللحظة، يكون موجوداً كموجة تنتشر في كل مكان عبر فضاء الذرة.

تلك الموجة يمكن أن تتحول إلى جسيم في أي مكان من الذرة. لكل ذرة في الكون إمكانية لحظية في التوضع في أبعد مكان، أو في أقرب مكان ممكن.

الكون (كمفتاح التشغيل) يعمل على التبديل بين وضعين فقط: "عمل On - إطفاء Off". فوضعية On هي العالم المادي بكل أحداثه وأشياءه، أما وضعية الـ Off فهي الإمكانية الصافية، أو غرفة تبديل الملابس، حيث تذهب الجسيمات إلى حيث لا ينظر إليها أحد. إن وضعية الـ "On" لا يمكن التحكم بها إلا بوسائل خارجية؛ فما إن تضعه في وضع الإضاءة "On"، حتى يتصرف الكون من خلال مجموعة من القوانين. ولكن إذا ثبتته في وضع الـ "Off"، فيمكن أن يتغير الكون بغض النظر عن الزمان والمكان. ما من شيء ثقيل وغير قابل للحركة في وضع الـ "Off"، لأنه لا توجد أشياء، وليس هناك ما هو قريب أو بعيد، وما من شيء يَعلَقُ في الماضي، أو الحاضر، أو المستقبل. إن وضع الـ "OFF" هو احتمال نقى، وهناك، يكون جسدك عبارة عن مجموعة من الاحتمالات في انتظار أن تحدث. والحاضر أيضاً، هو كل تلك الاحتمالات التي قد حدثت بالفعل، وتلك التي يمكن أن تحدث. في وضع الـ "OFF"، كل شيء في الخليقة ينهار إلى نقطة، وأنت بشكل عجائبي، تعيش في تلك النقطة؛ التي هي مصدرك.

ومع ذلك فإن وضعي "التشغيل" و "الإطفاء" لا يعطيان صورة دقيقة تماماً. ومثلما هناك العديد من درجات الواقع المادي، فهناك



العديد من درجات الواقع غير المادي. جسديك هو جسم صلب، ودوامة من الذرات، وعاصفة من الجسيمات دون الذرية، وشبح من الطاقة، كلها في آن معاً. هذه الحالات هي حالات تحدث في وقت واحد، ولكن كل منها يعمل وفقاً لقوانين مختلفة. ففي الفيزياء، تسمى هذه المجموعة المختلطة من القوانين بـ "التسلسل الهرمي المتشابك". وكلمة "التسلسل الهرمي" تشير إلى أن المستويات وضعت فوق بعضها في ترتيب معين. فجسديك يكون بمنأى عن الخطر من التحليق بعيداً في ذرات عشوائية لأنه، في التسلسل الهرمي للأشياء، تبقى الأشياء الصلبة في مكانها، لكنك في الحقيقة عبارة عن سحابة من الإلكترونات وموجة محتملة، وكل شيء يقع بينهما.

ذلك هو وضع الـ "تشغيل"، أمّا في وضع الـ "الإطفاء"، فالتشابك نفسه يستمر، لكنه خارج الرؤية تماماً. والمجال غير المرئي مقسم بطرق غريبة؛ ففي المستوى الأول، يتم دمج كافة الأحداث؛ حيث تلتقي البدايات والنهايات؛ فلا يحدث شيء دون أن يؤثر بكل الأشياء الأخرى. ولكن على مستوى آخر، تكون بعض الأحداث أكثر أهمية من غيرها، وبعضها يمكن التحكم به، في حين أن أحداث أخرى قد تطفو حولها بعلاقة سببية من أضعف نوع. على سبيل القياس، انظر داخل عقلك: بعض الأفكار يتطلب أن تكون مؤثرة، في حين أن البعض الآخر يكون نزوة عابرة. بعضها يتبع منطقاً صارماً، في حين أن أفكاراً أخرى

تمثل لتداعيات فضفاضة جداً. إن الأحداث في الكون تشبه تماماً حقيبة الأحداث المختلطة الممكنة. وإن شئت، فيمكنك الغوص عميقاً في وضع الـ"إطفاء" والبدء في إنشاء الأحداث التي تريدها. على أية حال، عليك من الآن فصاعداً أن تكون مستعداً للقاء التسلسل الهرمي المتشابك، لأن كل حدث قد ترغب في تغييره يقع في شباك كل حدث آخر. ومع ذلك، هناك بعض الشروط التي لا تتغير.

## الغوص في الإمكانية النقية كيفية التنقل في مجال كل شيء

1. كلما مضيت أعمق ، كلما توفرت القوة لتغيير الأشياء.
2. الواقع ينشأ من أكثر المناطق رهافة إلى أكثرها خشونة.
3. أسهل طريقة لتغيير أي شيء هي أن تبدأ من أرهف مستوياته ، وهو الوعي.
4. البقاء في حالة سكون هو بداية الإبداع. ولكن ما إن يبدأ الحدث بالاهتزاز ، حتى يكون قد بدأ بالفعل في الدخول إلى العالم المرئي.
5. تنبثق الخليقة بقفزات كمية.
6. إن بداية حدث هي نهاياته في آن معاً. وهما ظهور مشترك في مجال الوعي الصامت.
7. الأحداث تتجلى في الزمان ، لكنها ولدت خارجه.
8. أسهل طريقة للخلق تكون في المنحى التطوري.
9. نظراً لأن الإمكانيات لا حصر لها ، فالتطور لن ينتهي أبداً.
10. الكون يماثل الجهاز العصبي الذي ينظر إليه.

إن استعراض هذه الشروط هي الطريقة التي تخلق فيها معنى لحياتك. دعوني أختصر هذه النقاط العشر في رسم تصوري، تاركاً لكم عملية إكماله: إن الكون بأكمله منذ الانفجار الكبير يتصرف بالطريقة التي يتصرف بها لكي يتطابق مع الجهاز العصبي للإنسان. فلو تمكنا من اختبار الكون بطريقة أخرى، لكان الكون مختلفاً. إن الكون مظلم بالنسبة لسمكة الكهف العمياء، والتي تطورت لكي تبتعد عن أي شيء مرئي. والكون لا صوت له بالنسبة للأميبيات، ولا طعم له بالنسبة للشجرة، ولا رائحة له بالنسبة للحلزون. إنّ كل مخلوق يختار مجال ظهوره وفقاً لمجال إمكانيته.

الكون مجبر على احترام حدودك، فمثلما لا يوجد تصوّر حريّة للجمال يمكن أن يؤثر على سمكة الكهف العمياء، ولا توجد حلاوة عطر تفري الحلزون، فإن أيّ جانب من جوانب الحياة يقع خارج حدودك لن يحمل معنى بالنسبة لك. إنك تشبه الصياد الباحث عن الطعام في الغابة؛ فما لم تكن النبتة صالحة للأكل، فسوف تتخطاها، وبالتالي فإن غابة كاملة من النباتات الغريبة ستكون فارغة بالنسبة لك. إن قوة التطور لا حدّ لها، لكنها لا تعمل إلاّ بما يجذب المراقب إليها. إن العقل المنغلق تجاه الحب، على سبيل المثال، سوف يبحث عن عالم بلا حب، ويكون في مأمن من أيّ علامة تدلّ على الحب، في حين أن العقل المتفتح سوف يتطلع إلى العالم نفسه، ويجد تعبيرات من الحب لا حصر لها.

إذا أفصحت حدودنا عما لديها بالكامل، فلن يخرقها التطور. وهنا حيث تحصل القفزات النوعية؛ وهو أن كل مراقب يخلق نسخة من الواقع المرتبط بمعاني وطاقات محددة. وما دامت تلك المعاني تبدو صالحة، فإن الطاقات تبقى الصورة مجتمعة. ولكن عندما يريد المراقب أن يرى شيئاً جديداً، فسينهار المعنى، وتجتمع الطاقات بطريقة جديدة، ويتخذ العالم نقلة نوعية. إن القفزة تحدث على المستوى المرئي عندما يكون المفتاح في وضع "تشغيل"، ولكن سبق أن تم التحضير لها في المجال غير المرئي عندما كان المفتاح في وضعية "إطفاء".

وهنا مثال على ذلك: إن قدرتنا على القراءة جاءت إلى حيز الوجود عندما نمت القشرة الدماغية لدى إنسان ما قبل التاريخ، رغم أنه لا أحد في عالم ما قبل التاريخ احتاج للقراءة. فلو كان التطور عشوائياً مثلما يرى العديد من علماء الوراثة، لكان يجب أن تختفي القدرة على القراءة منذ مليون سنة، نظراً لأن فائدته لأجل المحافظة على البقاء كانت صفراً.

غير أن هذه الميزة بقيت حية بالنسبة للمخلوق الذي كان قيد النشوء. فالوعي يعلم ما هو آت، وهو يبني في كل جسيمات الخلق القدرة ليس فقط على كشف مستقبل واحد، وإنما على كشف أي مستقبل. لكن الطبيعة ليس من شأنها التنبؤ بما سيحدث على كل المستويات؛ إنها تفتح آفاقاً للنمو وحسب، ومن ثم يبادر المخلوق المحدد - الذي هو نحن في هذه الحالة - بالقفزة

عندما يشعر بأن الوقت مناسب. ما دامت الإمكانيات حيّة، فيمكن للمستقبل أن يتطور عبر إمكانية الاختيار.

شخص حاد العينين سلط الضوء في عدة مناسبات على عيب في ما كنت أقول: "أنت تناقض نفسك، فمن ناحية، تدعي أن السبب والنتيجة مستمران إلى الأبد، والآن تقول إن النهاية موجودة أصلاً في البداية، فما الذي تقوله؟" حسناً، إنهما الأمران معاً. هذه الإجابة لا تبدو مرضية جداً، وهي بالتأكيد تجعل هذا الناقد حاد العينين يقطب حاجبيه. لكن الكون يستخدم السبب والنتيجة للوصول إلى مكان ما. عندما يريد أن يتخذ نقلة نوعية، فإن السبب والنتيجة يندمجان لهذا الغرض. (والواقع أنك تختبر هذا في كل ثانية: فعندما ترى اللون الأحمر في عين عقلك، فإن خلايا الدماغ تصدر إشارات بطريقة دقيقة، لكنك لم تأمرها بذلك؛ أي أنها تنتظم في خط واحد مع تفكيرك بشكل تلقائي).

في التسلسل الهرمي المتشابك، تكون الأميبيا، والحلزون، والمجرة، والثقوب السوداء، والكوارك (أحد مكونات الذرة)، كلها تعبيرات صحيحة للحياة بشكل متساوٍ. لقد كان بشراً ما قبل التاريخ مغمورين في واقعهم مثلما نحن مغمورون في واقعنا، ومفتونون به بالقدر نفسه، ومنحنا بشكل متساوٍ ميزة مشاهدة الواقع وهو يتكشف. إن التطور يمنح كل مخلوق العالم الذي يناسب تماماً قدرته على الإدراك. غير أن هناك مسألة تعلو على كل شيء آخر يحتاج لأن يتطور: الفجوة. فإذا لم تكن مستعداً

بعد لقبول أن معنى الحياة هو كل شيء، فاعثر على المعنى الخاص بك في سد الفجوة. واجذب العالم من حافة الكارثة؛ وجه المستقبل بعيداً عن المسار التصادمي مع الفوضى. إن الـ "دارما"، وهي القوة الداعمة في الطبيعة، ستدعم أيّ فكر، أو شعور، أو فعل يسدّ الفجوة، لأن الكون معدّ لكي يصهر المراقب والمراقبة معاً.

لأنك مدرك ذاتياً، فمصيرك هو الوحدة. لقد تم بناؤه في دماغك، تماماً كالقدرة على القراءة التي بُنيت في دماغ أول إنسان عُرفَ ما قبل التاريخ. عندما تُغلق الفجوة، فإن البشر المعاصرين سيجدون أنفسهم يندمجون مع أشكال من الحياة راقية ومتدنية. جميع الأجيال البشرية، من أسلاف الإنسان الأول، إلى كل من يأتون بعدنا، سوف يُنظرُ إليهم على أنهم جيل واحد. ثم ماذا بعد؟ أتصور أننا سوف نزيل صورنا عن الحائط، ونفصل أنفسنا عن أيّ صورة ثابتة. أن نعيش من مستوى الوجود الخالص، دون الحاجة إلى الالتزام بأيّ حدث في العالم المادي، يعني نهاية هذه الرحلة، وبداية رحلة لم يسبق لها مثيل. سيكون هذا مآل الوحدة، والنبضة الأخيرة للحرية.

## تغيير واقعك لاستيعاب السر الرابع عشر

يدور السر الرابع عشر حول التفهّم التام. والتفهّم ليس كالتفكير؛ التفهّم هو المهارة المتقدمة في الوعي. إنه ما كنت قد صنعتته من قدراتك. إن الطفل الرضيع، على سبيل المثال، يتحول إلى طفل يتدرّج في المشي من خلال تطوير مهارة المشي. هذه المهارة تمثل قفزة نوعية في وعي الطفل الذي يصل إلى كل ركن من أركان الوجود: إذ تتغير أنماط الدماغ، وتنشأ في الجسد أحاسيس جديدة. والحركات غير المنسقة تصبح منسقة؛ والعينان تتعلمان النظر إلى العالم من النظر بشكل عامودي، إلى منظور ذي حركة أمامية، كما أن أشياء جديدة في بيئته المحيطة تصبح في متناول يده. ومع بدء الخطوة الأولى، يدخل الطفل عالماً من الإمكانيات غير المستكشفة، والتي قد تتوج في تسلق جبل إيفرست، أو خوض سباق الماراثون. إذن هي ليست مهارة واحدة نتحدث عنها، وإنما نتحدث عن نقلة نوعية حقيقية لا تترك أي جزء من واقع الطفل دون أن يُمسّ.

الفرق بين طفل تعلم المشي حديثاً، وبين عداء الماراثون، هو أن مستوى الفهم قد تعمق لدى عداء الماراثون، وليس فقط على



جانب واحد، وإنما على كافة جوانب الشخص. فعندما تقوم بفعل ما، فأنت في الواقع تعبر عن مستوى من التفهم. في السباق، يمكن مقارنة اثنين من المتسابقين في مجالات مثل الانضباط العقلي، والقدرة على التحمل، والتنسيق، وإدارة الوقت، والالتزامات المتوازنة، والعلاقات.. وهلم جرا. عندما ترى كم الوعي بعيد المنال حقاً، فتبدأ في إدراك أنك لم تترك شيئاً.

### إن الفهم يغير الصورة الكاملة للواقع.

إن القدرة على التأثير في واقعك بكامله في وقت واحد، هو جوهر "الناشئة المشتركة والمتزامنة" ليس هناك حدود للمدى الذي يمكن أن يصل إليه تأثيرك، ولكن لكي تقف على حقيقة ذلك فيجب إشراك الحياة بالعاطفة. عندما تفعل أي شيء بعاطفة، فأنت تعبّر عن كل جانب فيك. إن العاطفة تحرر كل الطاقة لديك. في تلك اللحظة تضع نفسك على المسار الصحيح، لأنك إذا رميت بكل شيء لديك في مسعى ما، فسوف تكشف أيضاً عيوبك ونقاط ضعفك. فالعاطفة تجلب كل شيء.

هذه الحقيقة التي لا مفر منها تحبط الكثير من الناس، ممن لا يحبون كثيراً الجوانب السلبية من أنفسهم، أو المتخوفون منها كثيراً، بحيث يحتفظون بعواطفهم للتحقق من الاعتقاد بأن الحياة ستجعلهم أكثر أمناً. ربما سيكون لهم ذلك، لكنهم في الوقت نفسه يحدون بشكل كبير من فهم ما يمكن للحياة أن

تأتي به. بعبارات عامة، هناك ثلاثة مستويات من الالتزام يمكنك التعبير عنها:

الخوض في وضع إلى درجة تكفي فقط لمواجهة أول عقبة حقيقية.

الخوض في وضع إلى درجة تكفي للتغلب على بعض العقبات الخوض في وضع لتتغلب على كل العقبات.

باستخدام هذا النموذج، فكّر في شيء أردت بحماس القيام به بشكل جيد، سواء كان ذلك رسماً، أو تسلق الجبال، أو الكتابة، أو تنشئة طفل، أو التفوق في مهنتك. قيّم وضعك بصدق في هذا المسعى.

**المستوى الأول:** "أنا غير راض عمّا أنجزته. لم تسر الأمور بالطريقة التي أردتها. لقد أنجز الآخرون أفضل بكثير مما استطعت إنجازهم. فقدت حماسي وبتُّ مثبط الهمة. ما أزال أقوم بما عليّ فعله، لكنني في الغالب أنزلق على السطح. أشعر أنني فشلت على الأرجح".

**المستوى الثاني:** "أنا راض إلى حد مقبول عن إنجازي. لا أبذل دائماً أقصى جهدي، لكنني أبقى مستعداً لذلك. أنا شخص يُعتمد عليه طالما أنني أعرف ما يتوجب عليّ فعله. لقد تغلبت على الكثير من المصاعب لكي أكون في هذا الوضع الجيد. أشعر غالباً بأنني شخص ناجح".

المستوى الثالث: "لقد أتقنت ما خططت لفعله. الناس يقدروني ويعتبروني محترفاً مخضرمًا. أنا أعرف خصوصيات وعموميات هذا الشيء بأكمله، وأشعر بارتياح عميق حيال ذلك. ونادراً ما يجب أن أفكر بعد الآن بما هو معقد. حدسي يتكفل بي دائماً. هذا الحيز من حياتي هو أسمى عاطفة".

كل مستوى من الالتزام يعكس الفهم الذي ترغب في اكتسابه. إذا كنت لا تعرف طبيعة الإنسان، فيمكنك الافتراض بأنه يمكن التعامل مع نشاط واحد مثل الرسم، أو تسلق الجبال، أو الكتابة، كل على حدة، لكن الشخص بمجمله يتأثر لأن الشخص يعبر بمجمله. (ولهذا السبب يقال أنك تتوصل إلى معرفة نفسك على الجبل أو أمام قطعة قماش بيضاء. وحتى إذا اخترت مهارة محدودة للغاية، مثل خوض ماراثون، أو الطبخ، فإن إحساسك بالذات يتغير برمته عندما تنجح بشغف، على عكس الفشل أو التراجع.

إن الرغبة في الوصول إلى داخل كل جزء من نفسك، يفتح الباب أمام الفهم الشامل. إنك تضع هويتك بأكملها على المسار الصحيح، وليس فقط جزءاً منها. قد يبدو هذا صعباً، لكنها في الواقع الطريقة الأكثر طبيعية لبلوغ أية حالة. عندما تدخر أي جزء منك، فإنك تحرمه من الانكشاف للحياة؛ أي أنك تقمع طاقته، وتمنعه من فهم ما يحتاج لمعرفته. تخيل طفلاً يريد أن يمشي، ولكن لديه هذه التحفظات:

لا أريد أن أبدو سيئاً.

لا أريد السقوط.

لا أريد لأي شخص أن يراني أفضل.

لا أريد العيش تحت وطأة الفشل.

لا أريد أن أستهلك كل طاقتي.

لا أريد أي ألم .

أريد الحصول على الأشياء بأسرع ما يمكن.

هذه التحفظات تبدو سخيفة بالنسبة للطفل. فإذا طبقَ أيّاً منها، فإن تعلم المشي لن يحدث أبداً، أو أنه سيحدث بشكل تجريبي. إن فرصة التمكن لن تقدم نفسها، رغم أننا كبالغين نلجأ إلى هذه التحفظات في كل وقت، وفي المحصلة نحرم أنفسنا من التمكن. لا أحد يستطيع أن يغيّر من حقيقة أن جميع سلبيةات حالة ما تعبّر عن نفسها لحظة نشوء تلك الحالة، جنباً إلى جنب مع كل الايجابيات. والحقيقة أنه ليس هناك مفر من القرارات الداخلية التي اتخذناها. إن كل شيء قرّره بشأن نفسك، يدخل حيز التنفيذ في هذه اللحظة.

بيد أنه، ولحسن الحظ، يمكن إعادة النظر في هذه القرارات الفردية، وتغييرها. بما أن كل السلبيةات تمثل أمامك مباشرة، فلا يتوجب عليك الذهاب للبحث عنها. إن ما يواجهه الناس على أنها عقبات في الحياة، هي انعكاسات لقرار باستبعاد

التفهم. إذا تماديت في استبعاد التفهم، فإنك تصبح ضحية، وrehناً لقوى تبلبل تفكيرك وتطفئ عليك. هذه القوى ليست قدراً أعمى أو سوء حظ، وإنما هي ثقب في وعيك، وهي الأماكن التي لم تكن قادراً على النظر إليها. اليوم، حاول أن تلقي نظرة على واحد من القرارات التي أبقتك بعيداً عن الانخراط كلياً في الحياة، والتي قد يكون أحدها مدرجاً في القائمة أعلاه.

لا أريد أن أبدو سيئاً: هذا القرار ينطوي على صورة ذاتية. أن "تبدو جيداً"، يعني أن تحتفظ بصورة، لكن الصور هي مجرد صور مجمدة. إنها تعطي الانطباع الأكثر سطحية عما تكون أنت. إن معظم الناس يجدون أنه من الصعب جداً الحصول على صورة الذات السابقة. يحاولون الظهور بمظهر معين، والتصرف بطريقة معينة، وبطراز من مستوى معين، وذوق معين، ونمط حياة معين، وبمنزلة تلائم ما يعتقدونه عن أنفسهم. إن صورتهم الذاتية تنطبق على كل وضع جديد بنتيجة محتملة واحدة: إما أن يبدووا جيدين، أو سيئين. لقد قرر مثل هؤلاء الناس منذ فترة طويلة أنهم لن يبدووا على نحو سيئ إذا كان بوسعهم ذلك.

هذا القرار لا يمكن مواجهته إلا من خلال استعدادك لأن تتسنى كيف تبدو. وأنا متأكد من أنك شاهدت أفلاماً بحركة مبطأة لعدائين أولمبيين وهم يعبرون خط النهاية، ويتصببون عرقاً، ووجوههم شوهها بذل الجهد، وبذلوا أنفسهم حتى الرmq الأخير. في شغفهم للفوز لم يكن لديهم أدنى اهتمام بمظهرهم، وهذا

يعطي دليلاً على وضعك: إذا كنت تركز حقاً على العملية التي بين يديك، فلا تكثر بمظهرك .

اليوم، خذ الأفكار التالية واتبعها إلى أن تفهم كيف تنطبق عليك:

- لا يترتب على الفائز أن يبدو بمظهر جيد، فالفوز لا علاقة له بالمظهر الجيد.
- أن تكون متحمساً بشأن أمر ما يبدو جيداً من الداخل، هو ما يهم حقاً.
- أن تبدو جيداً من الداخل ليس صورة، وإنما هو إحساس بالرضا.
- لن تكون راضياً طالما الصورة هي في ذهنك.

لا أريد السقوط: يدور هذا القرار حول الفشل، والذي بدوره يدور حول إطلاق حكم. ففي مجال الرسم، كل تحفة فنية يسبقها رسم تخطيطي. في بعض الأحيان، تكون هذه الرسومات التخطيطية عبارة عن بضع خريشات غير منتظمة، وقد تتطلب أحياناً سنوات وعشرات المحاولات. فهل فشل الرسام عندما وضع رسماً تخطيطياً؟ كلا، لأنها تتطلب مراحل من التطوير لإتقان المهارة. فإذا حكمت على جهودك الأولى على أنها إخفاقات، فأنت تضع نفسك في خلاف مع عملية تجري بشكل طبيعي.

الأشخاص الذين يخشون من السقوط عادة ما يكونون قد تعرضوا في الماضي للسخرية أو الإذلال، وهذا هو أحد المجالات

التي ينقل فيها الآباء أحكاماً سلبية ذات أثر كربه جداً؛ فالإخفاق شيء وورثته من شخص أحبطك. إن الخوف يصبح ملازماً للفشل من خلال ربطه بالشعور بالذات؛ أي أن "السقوط يعني أنه لا قيمة لي". إلى جانب مسألة الظهور في حالة سيئة، هناك ثاني أكبر تحفظ عقلي معطل وهو الخوف من السقوط، والشعور بأنك شخص لا قيمة له.

اليوم، واجه نفسك بصدق واعمل على تقويم حجم هذا الخوف في داخلك. فالدرجة التي كنت تحكم فيها على نفسك هي الدرجة التي تحتاج للعلاج. إن معظم الناس يقولون أنهم يكرهون الفشل، ولكن وراء كلمة كره، يمكن أن يكون هناك طيف واسع من المشاعر، من الانهيار المدمر للذات، إلى الانزعاج المعتدل في أنك لا تقوم بأفضل ما لديك. يمكنك أن تشعر/ تدرك في أي درجة في الميزان يقع تقييمك.

أعط لنفسك تقييماً:

- أبدو محطماً عندما أفضّل. لا أستطيع التخلص من هذا الشعور لعدة أيام، وعندما ألقى نظرة على أكبر إخفاقاتي، فأعيش مرة أخرى حجم الإذلال الشديد.
- أبدو سيئاً بما فيه الكفاية عندما أفضّل، وعادة ما أتخلى عن ذلك. يستغرق الأمر مني الكثير لكي أحاول مجدداً، لكنني في النهاية أحزم أمري. إنها مسألة كبرياء واحترام للذات.

- أغتتم فرصة الفشل لكي أوسع الخطى، فالأكثر أهمية أن أصل إلى ما أريد الوصول إليه. إنني أتعلّم من إخفاقاتي، فهناك شيء إيجابي في كل نكسة. فإن استطعت أن تتعلم من أخطائك، فأنت لم تفشل.
- لا أفكر في مصطلحات الفوز والخسارة. أبقى مركزاً وأراقب أدائي في أيّ حالة. إن كل استجابة تُظهر لي جانباً جديداً من ذاتي. أريد أن أفهم كل شيء. ومن هذا المنظور، فإن كل تجربة هي بمثابة فتح لصفحة جديدة في كتاب التطوّر.

بعد تقييم المكان الذي تقف فيه، ضع برنامجاً للتغيير بحيث يتناسب مع تلك المرحلة .

أولاً، يكون الأشخاص في هذا المستوى شديدي الحساسية تجاه النكسات، ويأخذونها على محمل شخصي بحيث يستمرون في إعادة فتح الجراح القديمة. إذا كان هذا الشخص هو أنت، فعد إلى الأساسيات. اعثر على شيء قليل الأهمية لكي تتجره: مثل صنع عجة بالبيض، أو الركض حول البناء الذي تقطنه. خصص وقتاً للقيام بهذا النشاط، وعندما تنهيك في ذلك، اشعر وكأنك حققت النجاح. كن مثل الأب الجيد، وقدم الثناء لنفسك. إذا ساءت الأمور قليلاً، قل لنفسك: حسناً، لا بأس في ذلك. تحتاج إلى إعادة تهيئة شعورك حيال وضع هدف والوصول إليه.



يوجد في داخلك صوت غير مشجع سرعان ما تلاحظه وتعطليه الكثير من المصداقية، لكنك تتمي ببطء الرابط مع الصوت المشجع، وهذا أيضاً موجود في داخلك، إلا أن صوت الانتقاد قد طغى عليه. زد تدريجياً التحديات القادر على مواجهتها، فبدلاً من صنع عجة لنفسك، اصنع واحدة لشخص آخر. اشعر بما يشبه الثناء، واستوعب حقيقة أنك تستحق هذا الثناء. لا تقارن نفسك بأي شخص آخر، فأنت حيث أنت، وليس في أي مكان آخر. حافظ على تعزيز نجاحاتك.

افعل شيئاً يشبه النجاح في نظرك، ويستحق الثناء منك أو من شخص آخر، لمرة واحدة على الأقل كل يوم. تأكد من أن الثناء الخارجي صادق. سوف يستغرق الأمر وقتاً، لكنك ستلاحظ بعد حين أن صوت التشجيع داخلك بدأ يكبر. سوف تتعلم الاعتماد عليه، وسوف تتوصل إلى إدراك أنه محقُّ بشأنك.

ثانياً، يشعر الأشخاص في هذا المستوى بالسوء بما فيه الكفاية بشأن إخفاقهم إلى درجة أنهم غالباً ما يهريون من التحديات الجديدة، رغم أنهم لا يشعرون بالسوء كثيراً في أنهم محطمون. إذا كان هذا ينطبق عليك، فأنت بحاجة إلى المزيد من التحفيز لأنك على أعتاب الرغبة في الفوز، لكنك لا ترغب في تعريض نفسك للفشل، وقد تتقلب بين اتجاه أو آخر. ولزيادة الحافز لديك، يمكنك الانضمام إلى فريق أو أن تجد مدرباً. إن روح الفريق ستساعدك على تجاوز الأصوات المحبطة في داخلك،

حيث سيعمل المدرب على إبقائك في حالة تركيز بحيث لا يكون أمامك خيار سوى الاستمرار. اختر مستوى من نشاط لا يزعزع ثقتك بنفسك. إنه لأكثر أهمية أن تستبطن عناصر النجاح من أن تتغلب على تحدٍ كبير. إن كلمة فريق لا تعني بالضرورة فريقاً رياضياً، لذا ابحث عن أي مجموعة لديها روح العمل الجماعي. يمكن أن تكون فرقة لموسيقى الجاز، أو مجموعة من المتطوعين، أو حزب سياسي. إن الدعم الخارجي يساعدك على تخطي العقبات الداخلية، وسوف تتوصل إلى فهم أن تلك العقبات ليست جبلاً: إذ يمكن أن تتفكك لتصبح شيئاً فشيئاً نتوءات صغيرة.

ثالثاً، الأشخاص في هذا المستوى يدفعهم النجاح أكثر مما يحبطهم الفشل. لديهم دافع إيجابي بدعم جيد. إذا كان هذا ينطبق عليك، فقد تنجح لفترة طويلة، لكنك ستجد في نهاية المطاف أن المكافآت الخارجية لم تعد مرضية. فلنكي تتطور تحتاج إلى أن تحدد لنفسك هدفاً داخلياً بكل معنى الكلمة. ومن بين الأهداف الداخلية الأكثر قيمة هو أن تتعلم أن تكون أكثر حميمية، وتتعلم خدمة الآخرين دون مكافأة، ومعرفة أعماق الروحانية. اعمل على كسب المزيد من فهم نفسك دون أي تأثير خارجي. مع مرور الوقت، فإن الفرق بين النجاح والفشل يبدأ بالاضمحلال. سوف تبدأ في رؤية أن كل شيء فعلته من قبل كان بسبب عدم انكشاف نفسك لنفسك. إن أعظم رضا في

الحياة يأتي عندما يكون ذلك الانكشاف هو الشيء الوحيد الذي تحتاجه.

رابعاً، في هذا المستوى يكون الأشخاص قد تغلبوا على الفضل. فيستمتعون بكل تطور وتحول في الحياة، لكونهم راضين عن كل تجربة مهما كان نوعها. إذا كان هذا ينطبق عليك، فاعمد إلى تعميق تمكّنك. إن عقباتك المتبقية هي عقبات خفية وتنتمي إلى مستوى الأنا. لا زلت تعتقد أن الذات المعزولة تمتلك هذه التجارب. لهذا، عليك أن تهدف للانفصال عن هذه الذات المحدودة والتوسع خارجها. بالنسبة لك، النصوص الروحية الأكثر عمقاً، والالتزام الشخصي بأحد المسارات الأربعة، سيجلب لك رضى كبيراً.

لا أريد لأي شخص أن يراني أفضل: يدور هذا القرار حول العار. إن العار هو الخوف الضمني من رأي الآخرين. إن استنكارهم يصبح عارك. إن الفكرة الرائجة في أن الناس في الشرق لا يمكن أن يتحمّلوا "خسارة ماء الوجه"، هي فكرة تشير إلى العار، والتي يمكن أن تكون قوة اجتماعية هائلة. والجواب على مسألة العار ليست أن تصبح وقحاً في سلوكك؛ فكثير من الأشخاص يعمدون إلى ذلك الحل في سن المراهقة، على أمل أن وعيهم الحاد بذاتهم يمكن التغلب عليه عن طريق الأفعال الخارجية المتبجحة، مثل التهور في قيادة السيارة، أو خلع الملابس بشكل غير مألوف. إذا كنت تشعر بالخجل بسهولة، فقد اتخذت قراراً داخلياً يجب تغييره.

أولاً، عليك أن تدرك أن نظرة الآخرين لك غالباً ما تعتمد على ما إذا كانت أفعالك جيدة أو سيئة في نظرهم. فالحكم الاجتماعي لا مفر منه، ونحن جميعاً نتأثر به. ومع ذلك، فإن البعض الآخر منهم سيحاولون إلحاق العار بك من خلال الكلمات، ونبرة الصوت، والسلوك. تتحّى جانباً وراقب كيف يؤثر هذا فيك. اقرأ صحيفة، أو شاهد برنامجاً لأحد مشاهير القيل والقال. لاحظ الدفق المستمر لإطلاق الأحكام والتعريض بالآخرين. أرح نفسك لحقيقة أن مثل هذه المعاملة للآخرين موجودة، ولست هنا لتغييرها، وإنما فقط لتصبح مدركاً لكيفية عملها.

ثانياً، انء بنفسك عن فضح الآخرين، فهذا السلوك قناع بالنسبة لك. تعتقد أنك إذا انهمكت في القيل والقال، أو سببت جرحاً للآخرين في محاولة لكي تبدو متفوقاً، أو أن تمضي بالهجوم بأي طريقة كانت، فسوف تجد الحماية من ضعفك. في الواقع، إن كل ما تفعله هو غمر نفسك في ثقافة العار. لذا ابتعد عن هذا السلوك؛ فأنت لا تستطيع أن تكون في ذلك المكان طويلاً.

ثالثاً، اعثر على طرق لكسب الثناء الذي يجعلك تشعر وكأنك شخص جيد. وهذا يختلف عن الثناء على ما تحقّقه. لاشك أنك تستطيع فعل الكثير من الأمور التي تجعل شخصاً آخر يقول إنك قمت بعمل جيد. لكن ما تفتقر له هو الثناء الذي يبرئ

إحساسك من العار، فلا يمكن أن يحصل ذلك، إلا عندما تتعرض المشاعر للخطر. إنك بحاجة لأن تشعر بدفع امتنان شخص آخر؛ تحتاج لأن ترى الإعجاب في عين شخص ما. وهنا أشير إلى خدمة الفقراء، أو المسنين، أو المرضى. خصص بعض الوقت في برنامج للمتطوعين لكي تساعد المحتاجين بأي طريقة تحددها بذلك المعنى. فما لم تُعد الصلة بالآخرين على أساس من الحب، ودون أي تلميح بانتقاد شخصي، فلن تكون قادراً على فصل نفسك عن مشاعر العار.

لا أريد العيش تحت وطأة الفشل: هذا القرار يدور حول الشعور بالذنب، فالذنب هو المعرفة الداخلية بالآثام. وقرار كهذا هو بمثابة تذكير صحي من ضميرك. ولكن عندما يتعلق الشعور بالذنب بشيء خاطئ، فيمكن أن يكون مدمراً وضاراً. إن الناس المذنبين يعانون غالباً من عدم القدرة على معرفة الأفكار من الأفعال. إنهم مثقلون بالأشياء التي هي محض عقلية بدلاً من الأفعال على الأرض. في بعض الأحيان يسمى ذلك "إثم في قلبك"، ولكن أيّاً كان الاسم الذي تمنه له، فالشعور بالذنب يجعلك تشعر وكأنه فشل بسبب ماضيك الرهيب.

الأشخاص المذنبون لا يريدون مواجهة التحديات الجديدة خوفاً من أنهم عندما يفشلون، فسوف يشعرون بالذنب أكثر، إضافة إلى عبء الماضي. بالنسبة لهم يبدو هذا معقولاً، ولكن في واقع الأمر، الشعور بالذنب في حد ذاته غير معقول إلى أقصى حد.

وكما هو الحال مع العار، فيمكنك تحليل الشعور بالذنب إلى مكوناته غير العقلانية:

- الشعور بالذنب لا يقيس بدقة الجيد والسيئ. ويمكن أن يجعلك تعاني لأسباب تافهة.

- الشعور بالذنب هو بطائية تحاول تغطية كل شيء. إنه يجعلك تشعر بالذنب تجاه الناس والأشياء التي ليس لهم/ لها صلة بأفعالك الخاطئة، باستثناء أنه صادف وأن كانوا/كانت قريبة منك .

- الشعور بالذنب يجعلك تشعر بالمسؤولية بشكل مفرط. إذ تعتقد أنك تسببت بأشياء سيئة، في حين أنها في الحقيقة لم يكن لها علاقة بك.

- الشعور بالذنب هو تحامل. إذ يجدر مخطئاً طوال الوقت دون إعطائك أي فرصة لتأجيل الحكم.

عندما تفهم هذه الأمور الأربعة، يمكنك البدء في تطبيقها على نفسك. لا تحاول إبعاد الشعور بالذنب بشكل قسري. ليكن لديك رد فعل مذنب، وليكن ما هو عليه، ولكن بعد ذلك اسأل نفسك: "هل فعلت حقاً شيئاً سيئاً؟" هل سأدين شخصاً آخر فعل الشيء نفسه؟ "هل أفعل أفضل ما يمكنني في ظل هذه الظروف؟" هذه الأسئلة تساعدك في الحصول على فهم أكثر موضوعية للخير والشر. إذا وجدت نفسك في حالة من الشك، فالتمس رأي شخص لا يعاني من الشعور بالذنب، أو شخص لا يطلق حكماً على الآخرين.

"مَنْ آذَيْتُ فَعَلِيًّا" كن محدداً؛ لا تدع الشعور بالذنب يكون غطاء. قد تجد أنك في الحقيقة لم تؤذ أحداً. فإن كنت لا تزال تعتقد أنك فعلت ذلك، فاذهب إلى الشخص واسأله عن شعوره. ناقش أفعالك، وحاول أن تصل إلى نقطة حيث يمكنك أن تطلب المغفرة. وعندما تعطى لك، "تقبلها على أنها مغفرة صادقة. سجل المغفرة كملاحظة عقلية. عندما يعاودك صوت الشعور بالذنب مجدداً، ارفع قطعة الورق التي تثبت أنه غُفِرَ لك، قائلاً: "هل ترى؟ لا يهم كيف تحاول أن تجعلني أشعر، فالشخص الذي آذيته فعلاً لم يعد يهتم بذلك".

"هل أنا المسؤول هنا حقاً؟ أي جزء لعبت بالفعل دوراً فيه؟ أين كانت أفعالي تشكل جزءاً صغيراً من الوضع، أو جزءاً كبيراً منه؟ يمكنك أن تكون مسؤولاً عن الأفعال التي قمت بها، أو التي أخفقت في القيام بها فقط. كن محدداً، وفصل تلك الأفعال لنفسك. لا تبالغ فيها، ولا تستسلم للفكرة غير العقلانية التي تقول إنه مجرد كونك موجوداً، فأنت المسؤول بشكل كامل. إن العديد من الحالات الأسرية تزج بنا في شعور عام بالذنب المشترك، ولكن إذا كنت محدداً، وحصرت مسؤوليتك بما قلته وفعلته حقاً، وليس بما قاله وفعله الآخرون من حولك، فيمكنك نزع فتيل الشعور بالذنب في كونك مسؤولاً عنه.

"ما هي الأشياء الجيدة التي فعلتها للتكفير عن السيئة؟ متى فعلت ما يكفي لتركها؟ هل أنا على استعداد لكي أغفر

لنفسى"؟ كل الأعمال السيئة تصبح محدودة بعد أن تغفر لنفسك وتعفيها من الشعور بالذنب. ولكن مثلما رأينا، الصوت الداخلي للذنب هو صوت متحامل: فأنت مذنّب لحظة أن دخلت قاعة المحكمة، وستبقى كذلك إلى الأبد.

خذ أي فعل مذنّب وأكتبه في اليوم الذي ستغفر فيه لنفسك. افعل كل ما تستطيع للتكفير عن فعلك السيئ، وعندما يحين يوم إطلاق سراحك، خذ قرار العفو وابتعد.

ما من عمل شائن يستحق الإدانة إلى الأبد؛ لا تساهم في التحامل الذي سيبقيك مسؤولاً حتى عن أبسط الخطايا عاماً بعد عام.

لا أريد أن أستهلك كل طاقتي: هذا القرار يدور حول الاعتقاد بأن الطاقة، مثل المال في حسابك المصرفي، هي شيء محدود. بعض الأشخاص الذين لا يريدون صرف الكثير من الطاقة، يتجنبون التحديات الجديدة بسبب الكسل، غير أن هذا في الغالب هو إخفاء لقضايا أعمق. فمن المؤكد أن الطاقة محدودة، ولكن لو ألزمت نفسك عاطفياً بأي شيء، لوجدت أنه كلما كرّست المزيد من الطاقة له، كلما حصلت على الكثير منها. فالعاطفة تغذي نفسها.

الغريب أن ما يستنزف الطاقة، هو كبتها. فكلما حجزت طاقتك، كلما أصبحت القنوات التي تتدفق منها الطاقة أضيق. إن الأشخاص الذين يخشون الحب، على سبيل المثال، يحرمون



أنفسهم من إنتاجه؛ يشعرون بضيق في القلب بدلاً من التوسع؛ كلمات المحبة شوكة في حناجرهم؛ يجدون الحرج حتى في رسم إيماءة محبة صغيرة. إن التضيق ينمي الخوف من التعبير، وبذلك يواصل الثعبان أكل ذيله: كلما استهلكت طاقة أقل، كلما نفقت الطاقة لديك أكثر.

وفيما يلي بعض الخطوات التي يمكن أن تسبب توسعاً في قنوات الطاقة:

- تعلم أن تعطي. عندما تشعر بأنك ميسور الحال، التفت إلى شخص محتاج وقدم له بعض ما تملك مما يزيد عن حاجتك. ليس بالضرورة أن يكون مالاً، أو سلعة، إذ يمكنك أن تمنح وقتك وانتباهك، الأمر الذي سيفعل الكثير فعلياً في فتح قنوات الطاقة لديك، أكثر من إعطاء المال نقداً.
- كن سخياً. هذا يعني السخاء في منح الشاء والتقدير أكثر من السخاء في أموالك. إن معظم الناس متعطشون للحصول على الشاء، وينالون أقل مما يستحقونه. فكن أول من يلاحظ الشخص الذي أبلى بلاء حسناً. ثمن ذلك من كل قلبك وليس بالكلام المنمّق فقط. اثن على التفاصيل، مبيّناً للشخص الآخر أنك أوليت انتباهك فعلاً لما أنجزه أو أنجزته. انظر إلى عيني الشخص مباشرة، واستمر في التحديق عندما تثني عليه.

• اتبع عاطفتك. ثمة مساحة في حياتك تجعلك تريد أن تنفق كل طاقتك فيها. بالنسبة لمعظم الناس، هناك ممانعة داخلية بشأن التماادي في إنفاق الطاقة، ومع ذلك فهم لا يصرفون طاقتهم حتى في تلك المساحات. كمن مستعداً للذهاب إلى ذلك الحد، ثم اذهب أبعد بقليل. إذا رغبت بالمضي أكثر، فسد نظرك على جبل، وتغلب عليه. إذا أردت أن تكتب، فابدأ كتابك وانته. إن القصد من ذلك ليس أن ترغم نفسك، بل لكي تختبر كم لديك من الطاقة حقاً. إن الطاقة هي حامل الوعي؛ إنها تتيح للوعي بأن يخرج للعالم. وبتكريس المزيد من الطاقة لأي مسعى، فأنت تزيد من مكافأة الفهم التي ستأتيك.

لا أريد أي ألم: هذا القرار يدور حول العديد من القضايا، وكلها لها علاقة بالألم النفسي وليس المادي. القضية الأولى هي المعاناة في الماضي. إن الناس الذين عانوا من دون التمكن من العثور على الشفاء، لديهم نفور كبير تجاه أي احتمال جديد من الألم. كما أن هناك مسألة أخرى هي الضعف، فإذا تغلب ألم على شخص ما في الماضي، فإن توقع المزيد من الألم تجلب الخشية من أن يصبح الشخص حتى أكثر ضعفاً. أخيراً، هناك مسألة الهشاشة. إن الألم يجعلنا نشعر بأننا مكشوفون وأكثر عرضة للمزيد من الألم مما لو بقينا محصنين. كل هذه القضايا تحدث في العمق، وإنه من النادر أن تجد أي شخص في مأمن عنها. وكما هو الحال دائماً، ثمة درجات من الحساسية هنا.

الألم شيء محايد في التصميم الكوني. ففي العالم المادي، يدفعنا الألم بشكل سلبي، بينما تحفزنا اللذة بشكل إيجابي. إن تعلم أن تكون حراً يعني أن أفعالك لا تعتمد على تبديل وضع أي مفتاح، ولا على أي تحد أكبر، نظراً لأننا جميعاً مرتبطون إلى حد كبير بدورة اللذة والألم. وفقط من خلال الوصول إلى حالة الشاهد، يمكنك ملاحظة كيف تشعر بعدم الارتياح عندما تحركك المتعة أو الألم.

أريد الحصول على الأشياء بأسرع ما يمكن: هذا القرار يدور حول نفاذ الصبر. عندما يكون عقلك متوتر وغير منظم، فلا يمكن إلا أن تكون فاقد الصبر. تفتقر إلى درجة من الاهتمام الذي تحتاجه لكي تأخذ وقتك وتصبر. إن الأشخاص الذين يتراجعون لأنهم لا يستطيعون تركيز انتباههم بما يكفي، هم أيضاً محرومون من التحديات الجديدة. إن فهمهم مرغم على البقاء في مستوى سطحي جداً. والمفارقة هي أن الوقت ليس ضرورياً لاستجابة مدروسة. إذ ليست المسألة في المدة التي تولي اهتمامك خلالها، وإنما في مدى عمق الاهتمام.

في فيلم أماديوس، كان الملحن البارع سالييري يتعذب بسبب عبقرية منافسه موزارت. لم يكن موزارت شخصاً أفضل من سالييري، فبسبب غرض الفيلم فقد تحول موزارت إلى شخص متعي صبياني ومتكبر. لم يُمضِ المزيد من الوقت في تأليف الموسيقى أكثر من سالييري؛ ولم يحصل على تعاطف أكبر ممن

يرعون مصالحه؛ ولم يذهب إلى مدرسة الموسيقى لفترة أطول. لقد ألقى سالييري اللوم على الله لهذا التفاوت الصارخ في العطاءات، ومعظمنا يفعل الشيء نفسه من دون وعي عندما نواجه شخصاً يتجاوز قدراتنا بكثير.

إن نفاذ الصبر متجذر في الإحباط، ونحن نرفض أن نولي اهتمامنا لأن النتائج لا تأتي بسرعة كافية، أو بما يكفي من المكافآت. كما أن العقل يفضل القفز بعيداً عن هذا المصدر المحتمل للإزعاج. فإذا وجدت أن صبرك ينفد بسهولة، فمن المحتمل أنك تضع اللوم على الظروف الخارجية: مثل حركة المرور التي لا تمضي بسرعة كافية؛ أو أن خط الخروج من محل البقالة يأخذ وقتاً أبدياً؛ أو عندما تطلب من شخص ما القيام بعمل، فيفعل ذلك بتثاقل. إن إسقاط نفاذ صبرك على العالم الخارجي هو دفاع، ووسيلة لتشتيت الخوف من عدم الأهلية. في الحالات القصوى من اضطراب نقص الانتباه، وخاصة بين الأطفال الصغار، هذا الخوف يكمن دائماً تحت سطح الإهمال. إن الأشخاص فاقد الصبر محبطون جداً بشأن الفوص في الداخل عميقاً. حتى دون وجود منافس لعبقريّة موزارت المسيطرة، فإن الخوف يتأب كل منا من منافس غامض في الداخل: شخص ما بحكم التعريف هو أفضل مما نحن عليه. وهذا الشبح يبعدنا عن وعينا.

إن نفاذ الصبر ينتهي عندما تتمكن من الولوج إلى داخل نفسك مع ما يكفي من الثقة لكي تسمح للوعي بالظهور. لا يمكن فرض الثقة. سوف تكون كافية في نظرك عند اختبار مستويات أعمق وأعمق من التفهم. إذا كنت غير صبور، فأنت بحاجة إلى مواجهة حقيقة أنك لست الأفضل في كل شيء، ولا تحتاج لأن تكون كذلك. اكبح نفسك عندما تشعر أنه طغى عليك عبقرى أعظم منك، أو موهوب، أو ثري، أو ذو مكانة، أو إنجاز. إن الشخص الحقيقي الوحيد موجود داخلك أنت. هذا الشخص هو البذرة ذات النمو غير المحدود. والطريقة التي تجعل البذور تنمو هي بالتغذية، وفي هذه الحالة تأتي التغذية من الاهتمام. فكن على استعداد لمواجهة نفسك، مهما كان رأيك بنواقصك. فقط بمواجهة نفسك مباشرة، فإنك تجتذب التغذية من الاهتمام، وكلما قدمت المزيد من الغذاء، فإن نموّك سيكون أعظم.

## السر الخامس عشر

### الجوهر الخالص هو كل شيء

في نهاية المطاف، تجردت البصلة من طبقات قشرتها الخارجية، ونحن الآن أمام مواجهة مباشرة مع ما لا يمكن وصفه، وهو السر القابع في صميم الحياة ذاتها. ومع ذلك، فالكلمات لها قدرة محدودة على التعبير.

ماذا لديك في جعبتك عندما تجد نفسك في مواجهة ما لا يمكن وصفه؟ ليس في وسعك سوى أن تحاول وصفه بكلمات غير ملائمة. لا يستطيع العقل مساعدة نفسه، فقد اعتاد أن يصوغ كل شيء في فكرة، ولا يمكن له أن يستوعب شيئاً يتخطى التفكير.

كل واحد منا يرسم عالماً من الخطوط، والأشكال، والألوان مستخدماً لهذا الغرض حبراً خفياً. أداتنا ليست سوى بقعة صغيرة من الوعي، تشبه رأس قلم رصاص يتحرك ليخط على قطعة ورق بيضاء فارغة. ومع ذلك ينبثق كل شيء من تلك النقطة التي خطها. فهل يمكن لأي شيء أن يكون أكثر غموضاً، وفي

الوقت نفسه أكثر إعجازاً إنها نقطة مطلقة أصغر من رأس قلم الرصاص الذي يرسم شكل الكون.

تلك النقطة مصنوعة من الجواهر، أو من أصفى شكل للوجود.

إن الجواهر هو السر النهائي لأنه يتمكن من القيام بثلاثة أشياء في آن معاً:

يتصور كل شيء في الوجود.

يحوّل ما تخيله إلى واقع.

يدخل في ذلك الواقع ويبقيه حياً.

أنت أيضاً حالياً تقوم بتنفيذ هذه الأنشطة الثلاث. قبل أن يحدث أي شيء لك، يقوم الجواهر بتصوّره مسبقاً في مخيلته - هكذا تماماً، في المنطقة التي تولد فيها حزم الصور والرغبات. هذه الصور تتجلى للعيان، بعد ذلك على شكل أحداث وأشياء. بينما يحدث ذلك، فإنك تدخل الحدث بطريقة ذاتية، مما يعني أنك تتشربها داخل جهازك العصبي. غير أن الطريقة الأبسط لوصف فعل الخلق هذا ذي الأجزاء الثلاثة، هي أن نقول إنك تتخيل صورة ما، ثم تقوم برسمها، وفي النهاية تدخل إليها.

كل ما هو مطلوب لإيجاد جوهر الحياة هو أن تخرج من الصورة وترى نفسك. سوف لن ترى شخصاً أو حتى روحاً، وإنما نقطة من الوعي فحسب - وهي النقطة التي تنتج الصور المرعبة، والدينيوية، والمقدسة، والمذهلة، والمألوفة، والبديعة، والأكثر

فتنةً وجمالاً. ولكن حتى في استخدامي لهذه الكلمات، فقد وقعت في فخ إغراء محاولة وصف ما لا يوصف. دعوني أرم بكل هذه الصور بعيداً وأقول أبسط الأشياء الحقيقية: أنا موجود، أنا واع، أنا أخلق. هذه هي صفات الجوهر الثلاث التي تتغلغل عميقاً في الكون.

الآن، مع كل جانب غير حقيقي تتجرد منه، فلا يبقى في حوزتك إلا الجوهر. وحالما تدرك أن الجوهر هو ذاتك الحقيقية، فيفتح أمامك الباب الذهبي على مصراعيه. الجوهر نفيس جداً، لأنه المادة التي تصنع منها الروح. إذا كنت قادراً على التشبث بالجوهر أثناء عودتك إلى الصورة التي خلقتها بنفسك، فسوف تحيا انطلاقاً من مستوى الروح في كل لحظة.

ولكن هنا ثمة عقبة تنشأ، وتعمل على إبقاء الباب الذهبي مغلقاً: وهي أن اللاشيء ليس جوهرًا. عندما تختصر الحقيقة الواحدة إلى جوهرها، فسوف تختفي كل سماتها. إن الشجرة، والحصان، والغيمة، والكائن البشري هي الشيء ذاته. هنا أيضاً تختفي الأبعاد المادية، فالزمن الذي انقضى بين أي حدثين يعد الآن صفراً، والمسافة بين أي شيئين تنعدم أيضاً. ولا يعود هناك وجود للنور والظلام. ويتساوى الامتلاء الكامل، والفراغ المطلق أيضاً.

بعبارة أخرى، في اللحظة التي تفكر فيها بأنك امتلكت سر كل شيء، فتتظر إلى الأسفل لترى نفسك صفر اليدين. وهذا



بالتحديد يربك نتيجة أولئك الذين ساروا الطريق الروحي بحثاً عن الله. وما لم تعرّف هذا الإله على أنه جوهر، فسوف يتلاشى أيضاً. بيد أنه يوجد في الهند تقليد راسخ يعتبر الجوهر أعلى بكثير من الإله الشخصي. فأحد أعظم المعلمين الروحيين في العصر الحديث، والذي يدعى نيسارغاداتا مهراج، لم يقدم أيّ تنازلات بشأن هذه النقطة. وقد أعلن أنه هو نفسه، وكذلك جميع الناس بأنهم جوهر خالص. ونتيجة لذلك، فقد واجه قدراً كبيراً من المعارضة المسيبة للنزاع.

وهنا أورد لكم نقاشاً نموذجياً حصل بين المعلم مهراج وزائر متشكك:

س: هل خلق الله الأرض من أجلك؟

ج: إن الله تابعي وقد فعل كل هذا من أجلي.

س: ألا يوجد إله غيرك؟

ج: كيف يمكن أن يوجد إله غيري؟ أنا الجذر، والإله هو

الشجرة. فمن أنا لأعبد، ومن أجل ماذا؟

س: هل أنت التابع، أم مقصد العبادة؟

ج: لا هذا ولا ذاك. أنا العبادة بحد ذاتها.

يمكنك أن تشعر بنبرة الإحباط في صوت السائل، فمن

يستطيع لومه على ذلك؟

يختلف طريق الاتحاد مع الخالق هنا عن ما يتم تعليمه في الديانات المنظمة التي تقوم بتحجيم العقل. فقد اعتاد مهراج أن يعلن بشكل منتظم أننا لم نُخلَق من أجل الله، وإنما الله خُلِق لأجلنا. ومن خلال ما عناه بالجوهر، كونه خفياً، فكان لا بد أن يخلق إسقاطاً لكي يُعبد. ذلك أن الجوهر بحد ذاته لا يملك أية خصائص، ولا يوجد شيء لكي يتمسك به

يقوم الجوهر بفعل زائل لأنه ليس شيئاً تستطيع التفكير أو الشعور به. وكون المرء على قيد الحياة، هي مسألة تتكون من الشعور والتفكير، فكيف يمكن للجوهر أن يكون له أي فائدة؟

قياساً بأكثر المستويات سطحية فإن الجوهر ليس بالشيء المفيد، ذلك أن الاختلافات لا تزال تستحوذ على انتباهك. دعنا نقل إنك تريد أن تكون سعيداً بدلاً من أن تكون بائساً، أو أن تكون غنياً بدل أن تكون فقيراً، أو طيباً بدل أن تكون شريراً، فإن جوهرك لا تعنيه أي من هذه التمايزات، ذلك أنه يعمل من خلال ثلاثة أشياء فقط: يوجد، ويخلق، كما أنه واع.

تبدو الحياة بدون تمايزات حياة غير قابلة لأن تُعاش أبداً، ومع ذلك هناك وثيقة تتحدث عن الجوهر بطريقة موضوعية، وهذه الطريقة تقترح أن شخصاً اكتشف كيف يعيش من هذا المستوى. هذه الوثيقة، والمعروفة باسم يوغا فاشيستا، تحتوي على الكثير من الأشياء الغريبة لتقدمها. إن اليوغا التي نعرفها تعني

"الوحدة"، أما فاشيسثا فهي اسم كاتب الوثيقة، بناء عليه فإن العنوان باللغة السنسكريتية يعني "نسخة فاشيسثا للوحدة".

لم يسبق لأي أحد أن قدم دليلاً على وجود شخص بهذا الاسم عاش سابقاً - فالنص يرجع تاريخه إلى العديد من القرون الماضية - لكن نسخة فاشيسثا عن الوحدة تشكل عملاً فريداً بحد ذاته. غير أنني أعتقد أن هذا هو أبعد مدى وصل إليه الجهاز العصبي البشري لجهة كونه مدركاً للوجود بحد ذاته.

بعض الملاحظات النموذجية التي قام بها فاشيسثا تعطيك خلاصة وجهة نظره حول الحياة:

في الوعي اللامتناهي تأتي الأكوان و تذهب كأنها  
جزئيات من الغبار داخل شعاع الشمس الذي يشع من خلال  
ثقب في السقف.

يراقب الموت حياتنا طوال الوقت.

يتم اختبار كل الأهداف في الموضوع نفسه و ليس بأي  
مكان آخر.

تنشأ عوالم كاملة و وتنهار مثل موجات البحر.

تملك تعاليم فاشيسثا سمعة على أنها واحدة من أكثر  
النصوص صعوبة وتجريدية في الشريعة الروحانية، لذلك فهي  
ليست مخصصة للمبتدئين. أعتبر كاتب هذه التعاليم أكثر  
بساطة من حديثه عن الجوهر. حتى من خلال أقوال صغيرة،  
تظهر بعض المواضيع العامة بشكل واضح. يعتبر فاشيسثا الكون

مؤقتاً وزائلاً. كما أنه يرى أن الموت متصل بالحياة بطريقة لا مفر منها، ويستخدم الإدراك الذاتي كمقياس صحيح لما هو حقيقي، مقارنة بالعالم المادي الذي يشبه نفخة هواء.

فيما تتابع قراءتك، سوف تحصل هذه المواضيع على قناعة أكثر بمئات المرات من تلك التي يقتنع بها القارئ بشكل شامل والتي يصبح القارئ مفتوناً بها. تبدو الجمل غامضة، وأحياناً لا يمكن تصديقها، ولكن حينئذ يكون هذا هو المقصود منها: إنها الحياة مضغوطة على شكل أفكار كثيفة جداً ككثافة الألماس، فمهما كان ما يفكر به العقل، فإنه لا يرى إلا هذه الكثافة. إن ما يدعو الناس القدر أو المشيئة الإلهية ليست إلا أفعالاً من الماضي تتصرف من تلقاء نفسها.

ومثلما أن الحركة متأصلة في الهواء، فإن الظهور متأصل في الوعي كذلك.

فيما تستغرق في قراءة كلماته، من السهل أن تنقاد و تسقط في فخ النشوة التي يتطاير فيها العالم المرئي كما الريشة. ليس الإلهام أو النهوض هو الأثر الذي ينتج عنها: ذلك أن فاشيسثا لا يقدم أي عزاء على الإطلاق، إذ لا شيء يعنيه سوى الجوهر، لذلك فإنه المعلم الذي ما بعده معلم لموضوع الواقعية. في الواقع، إن هدف هذا الكتاب هو أن يجعلك تصبح واقعياً أيضاً، لذلك حاولت أن أستخلص الزبدة من نصيحة فاشيسثا حول كيفية العيش إذا كنت جدياً تماماً بشأن الاستيقاظ من الوهم. إنه يصف لنا أربعة شروط لا بد من توفرها إذا أردت أن تجد الحقيقة:

## القناعة

### التساؤل

#### الوعي الذاتي

#### القوة

أربع كلمات عادية ، وغير مؤذية إلى حد ما. فما الذي قصده من تلك الكلمات هذا الرجل الحكيم الذي ربما عرف الجوهر أفضل من أي شخص عاش سابقاً؟

**القناعة:** إنها خاصية راحة البال؛ شخص يعيش دون خوف أو شك. فالشك هو تذكير دائم بعدم وجود إجابة تتعلق بلغز الحياة ، أو أن كل الأجوبة غير جديرة بالثقة. أما الخوف فهو تذكير مستمر بأنك عرضة للإيذاء. وطالما أنه توجد في عقلك أي من هذه الاعتقادات، فإن إحلال الراحة في نفسك سيكون مستحيلًا. لذلك يجب أن تحظى بالقناعة بسوية يُهزَم فيها الخوف والشك.

**التساؤل:** لكي تصبح حقيقياً ، عليك أن تشك بما هو غير حقيقي مراراً وتكراراً حتى يختفي هذا التساؤل. هذه العملية تعتبر نوعاً من التقشير: حيث تنظر إلى شيء ما ، فيبدو لك موثقاً وقابل للتصديق ، ولكن إذا زعزع ثقتك ، فإنك ستقول "لا ، هذا ليس هو" ، و سوف ترميه بعيداً. الشيء التالي الذي يتطلب ثقتك يتم فحصه أيضاً ، فإذا أثبت عدم مصداقيته ، فارم به بعيداً أيضاً. وهكذا ، تبقى دوامة التساؤل تنتقل من طبقة لأخرى حتى تصل إلى شيء موثوق بشكل كامل ، وهذا الشيء لا بد أن يكون حقيقياً.

الوعي الذاتي: تخبرك هذه الخاصية إلى أين يوصلك التساؤل، ليس إلى الخارج ضمن العالم المادي، وإنما إلى أعماق نفسك. لا يحدث الولوج إلى عالمك الداخلي بخطوة واحدة، ذلك أن لكل تحد نوعين من الحلول دائماً: حل داخلي، وآخر خارجي. فقط عن طريق التغافل في كل سبب يدفعك للنظر إلى الخارج، هو ما يحتم عليك النظر في الداخل.

القوة: بما أنك تنظر إلى الداخل، فلا أحد من الخارج يستطيع أن يمد لك يد العون. هذا يعني ضمناً نوعاً من الوحدة والعزلة لا يستطيع تقبله إلا من كان قوياً. إن القوة ليست شيئاً يمكن منحه؛ ولا تعني أن القوي يولد مختلفاً عن الضعيف. إن قوتك الداخلية تنمو من التجربة، كما أن المراحل الأولية من النظر إلى الداخل تعطيك لمحة أنه بمقدورك أن تصبح حقيقياً، وبقليل من القوة المضافة تمضي قدماً. إنك تنمو بالعزم واليقين، وتتحقق ما تكتشفه إلى أن تشعر بأنه آمن. وشيئاً فشيئاً، تكتشف أن القوة تُبنى من التجربة، والرحلة بحد ذاتها تجعلك قوياً.

لم يكن لدى فاشيسثا شيء آخر يقوله بشأن قضايا الحياة اليومية. فلا يتوجب على أحد أن يعيش بطريقة معينة، أو أن يكف عن العيش بطريقة معينة لكي يصبح حقيقياً. فوجهة نظر فاشيسثا هي التقبل بشكل كلي: إنه راض بأن يدع الحياة تكشف عن نفسها، فهو يقول: "طالما أن الشخص يستثمر أي

موضوع مع الحقيقة، فسوف تستمر تلك العبودية، وبمجرد أن تزول تلك الفكرة، فتزول معها العبودية". وبتعبير آخر، لا بد أن يتلاشى من تلقاء نفسه. وإلى أن يتم ذلك، تستطيع أن تكون غنياً أو فقيراً، سعيداً أو حزيناً، واثقاً أو غارقاً في الشك، تبعاً لما تمليه عليك الكارما الخاصة بك.

يشعر فاشيسثا بقدره تسامح لا حدود لها، لأنه: "لا وجود للوهم، والحقيقي لن يتوقف عن الوجود". إنه يشعر بسكون مطلق لأن: "الوعي شيء كلي الوجود، وصاف، وساكن، وكلي القدرة". ومع ذلك، لا أعزو كون فاشيسثا معلماً فريداً من نوعه إلى هذه الأفكار العميقة، فموهبتة الحقيقية تكمن في وخزات الحقيقة التي تعتبر حادة كطعم الملح على اللسان، فهو يقول: "الكون هو حلم طويل واحد. وشعور الأنا المترافق مع وهم أن هناك أشخاصاً آخرين، ليس إلا وهماً مثل أي شيء في الحلم".

عندما أرى فاشيسثا في عين عقلي، فأتصور نزهة غطاً كل من فيها بنوم عميق تحت ظلال شجرة زان ذات أغصان متشعبة، بعد أن أمضوا وقتهم في اللعب والمرح وتناول الكثير من الطعام. ثمة شخص واحد فقط، يجلس مستيقظاً وينتظر الآخرين كي يصحوا من قيلولتهم. كل الآخرين نيام. لا يوجد أي مهرب من وخزات الحقيقة.

يعلم فاشيسثا أنه وحيد، لكنه ليس شخصاً تشاؤمياً. فلم تستطع نظرته المنزوية أن تقسي قلبه وتمنعه من حب الآخرين.

الجوهر هو الحب، ليس حب المشاعر العابرة أو الحب الذي يجعلك متعلقاً بشخص واحد، إنما هو الحب المجرد لأنك موجود. وعلى سبيل المقارنة، فإن هذا النوع من الحب العاطفي هو حب ضيق، ومثير للريبة، وملئ بالخوف، وتقوده الأحلام التي لن تتحقق بالكامل أبداً.

لقد عرف فاشيسثا من خلال الجوهر الصافي أنه وجد سر السعادة الكونية. ولهذا السر ثلاثة أجزاء: التحرر من جميع القيود، والمعرفة الكاملة للخلق، والخلود. لقد وجد فاشيسثا كل هذه الأجزاء، وتلك الحالة تبرهن إمكانية وجود الحب. نظراً لأنه أقصى ما يمكن أن نتمناه. وما لم تتحقق هذه الأشياء الثلاثة، فإن كل صهوة أخرى ستكون زائفة؛ فالكون برمته موجود في حالة الحلم، وهو السعي وراء وهم كوني.

هذا الوهم تم عرضه لك الآن بأكمله. وهو يتكون من الانفصال، والتشظي، وفقدان الكمال. ولا بد من وجود حالة رفض نهائي تأبى المشاركة في ذلك الوهم، وقد عبر فاشيسثا عن ذلك بصوت عال وواضح. إنه المعلم الوحيد الذي ألجأ إليه غالباً عندما أتصور نفسي في ورطة. وعند قراءة كلماته، أشعر بنفسي ترتفع لمستواه، ليس بشكل كامل أو دائم، ولكن بما يكفي لأن يشعرني بالاطمئنان. هناك أوقات أريد فيها أن تتوقف محطة السي إن إن عن عرض الأزمات التي لا نهاية لها فيما يخص الزحف الفضائي في الشريط السفلي من شاشة التلفاز، وأن تبدأ



بعرض هذه الكلمات عوضاً عنها ليتم تذكير الناس بما هو حقيقي:

مهما كان الشيء الموجود في العقل، فإنه يشبه مدينة في الغيوم.

إن نشوء هذا العالم لا يعدو كونه أفكاراً تتجلى أفعالاً.

من الوعي اللامتناهي، خلقنا بعضنا البعض في مخيلتنا طالما أن كلمتي "أنا" و "أنت" موجودتان، فلن يكون هناك أي تحرر على الإطلاق. أعزائي، كلنا وعي كوني ينتحل صيغة فردية.

يكاد يكون مستحيلًا تقريباً أن نحمل كل هذه المشاعر النبيلة إلى قسوة الحياة اليومية واضطرابها، لكن الشيء الأساسي الذي أردنا فاشيستاً أن نقوم به هو أن نعيش انطلاقاً الجوهر، وهذا أمر قابل للتطبيق. إن المعلم الذي أشرت إليه سابقاً، وهو نيسارغاداتا مهراج، عاش حياة مماثلة لذلك. فعندما كان صغيراً، نشأ في مزرعة ليسير خلف زوج من الثيران يجران محراثاً. لكن الروحانية أثارت فضوله، فشق طريقه إلى معلم أعطاه النصيحة التالية: أنت الذات التي لا تولد ولا تموت فتذكر هذا، وإذا جنح عقلك عن هذه الحقيقة، فأعده إليها. لقد مضى مهراج الشاب بعيداً ولم يعد بحاجة لزيارة المعلمين الروحيين، فقد وجد جوهره من خلال هذه التعاليم البسيطة.

أكثر حالات الوعي سمواً على الإطلاق تأتيك لكي تدرك كم هو شائع حقاً أن نعيش حياة كونية، فنحن نفعل ذلك طوال الوقت. على المرء أن ينصت فقط إلى الطريقة التي ينظر فيها فاشيسثا إلى ما حوله ويرى الخلود في كل اتجاه. إنها التعاليم التي تستحق أن تبقىها بجانب سريرك عندما تريد أن تفعل شيئاً آخر غير الخلود إلى النوم.

تبدو الليلة لمن يعاني كأنها دهرٌ، في حين تبدو الليلة للشخص المبتهج كأنها لحظة. وفي الحلم، لا تختلف اللحظة عن الوقت الطويل، ولكن بالنسبة للمعلم، الذي تخطى وعيه كل القيود، فلا يوجد ليل أو نهار. عندما يبتعد المرء عن مفهوم "الأنا" و "العالم"، يجد الطريق إلى التحرر.

## تغيير واقعك ليتماشى / ليتلاءم مع السر الخامس عشر

الدرس الخامس عشر يتحدث عن الوحدة. عندما كنت شاباً صغيراً، كنت مدفوعاً لكي أصل إلى أبعد ما يمكنني، ولكنني مع مرور الوقت بدأت أدرك أن الوحدة ليس إنجازاً يحققه المرء بذاته بالطريقة نفسها التي يفوز بها في لعبة ما، أو التي يجد بها الزوجة المناسبة، أو التي يسعى بها للوصول إلى القمة في مهنة ما. فالوحدة أشبه بالموسيقى. يمكن لباح أن يزور صف الحضانة ويلهم الأطفال بأمل أنهم يمكن أن يكونوا مثله.

في الواقع، قلة من الأطفال سيكبرون ولديهم عبقرية باخ الموسيقية ذاتها، ولكن ليس عليهم ذلك. فالموسيقى هي سعي رائع بحد ذاته، ولكن دون أن تقارن نفسك بأحد. كل لحظة من لحظات صناعة الموسيقى تجلب البهجة من تلقاء نفسها، وليس فقط بوصفها خطوة إلى أعلى الجبل نحو أعلى قممه ارتفاعاً. كما يمكن للروحانية أن تجلب لنا البهجة في أية لحظة - أو على الأقل كل يوم - إذا أخذت بعين الاعتبار الأشياء الأربعة التي علمنا إياها فاشيسثا. دعونا نعد النظر بها مرة أخرى، ولكن هذه المرة على أنها قابلة للتطبيق في حياتنا.

**القناعة:** تطلّع للحظة من قناعة يومياً. إنك تملك الحق بذلك لأنك، في التصميم الكوني، شخص آمنٌ ومعتنى به. لا تكن قانعاً بوصفك شخصاً تملك الكثير في الحياة، وإنما لكونك موجوداً هنا في تيار الحياة. إن عظمة الخلق تكمن في خلايا جسدك بحد ذاتها، كما أنك خلقت من مادة العقل نفسها الموجودة في الملائكة، والنجوم، وحتى في الإله نفسه.

**التساؤل:** لا تدع يوماً من حياتك يمر دون أن تسأل نفسك من أنت. فالفهم مهارة، شأنها شأن كل المهارات التي يجب أن تأخذ حيزاً في الوجود. أن تفهم من أنت يعني أن تعود مراراً وتكراراً إلى هذا السؤال، من أنا؟ وفي كل مرة تعود فيها إلى السؤال، تسمح لمكون جديد بالدخول إلى وعيك. إن كل يوم يحمل إمكانية توسيع وعيك. وعلى الرغم من أن كل إضافة جديدة يمكن أن تبدو صغيرة جداً، إلا أن المحصلة الكلية ستكون عظيمة. يمكن أن تستغرق معرفة نفسك سنيناً، لكن التوقف عن التساؤل لن يستغرق سوى يوم واحد، فلا تدعه يكون هذا اليوم.

**الوعي بالذات:** لا تنسَ أبداً أنك لست داخل العالم، بل إنَّ العالم في داخلك. إنَّ أيَّ شيء تريد معرفته عن الوجود لن يظهر في أيِّ مكان خارج نفسك. وعندما يحدث لك أيَّ شيء، اسحب التجربة إلى داخلك. لقد وُجدَ الخلق ليجلب لك تلميحات ثابتة وأدلة حول دورك التشاركي في الخلق. كن واعياً لها، واستوعبها. إن روحك تتمثل التجربة تماماً كما يتمثل جسدك الطعام.

**القوة:** لا يملك أي شخص القدرة على القول بأن السير في الطريق الروحي هو أسهل، أو أصعب شيء في العالم. إن ولادة الجديد مرتبطة بشكل وثيق بموت القديم. فالفرح يأتي على أعقاب الحزن، تماماً كما لو أن الموت والحياة قد دُمجا معاً. لا تتوقع اليوم شيئاً أو آخر، بل استخدم قوتك لتواجه ما سيظهر في طريقك أياً كان. كن ملتزماً وشفوفاً بالروحانية قدر استطاعتك. إن القوة هي أساس الشغف، وقد لتحيا وتزدهر بغض النظر عن الكيفية التي تتجلى بها الحياة. كن قوياً اليوم بامتلاكك هذه المعرفة.

## الخاتمة

### الولادة الثانية

عند نقطة معينة ، لا يعود في الحياة أسرار أخرى لتكشفها. عش كما لو أن هناك حقيقة واحدة فقط ، وبدورها ستردّها لك الحياة بغزارة. لقد زال الخوف الناتج عن الازدواجية ، وتم استبداله برضى لا يتزعزع ، فقد أصبح الوعي مدركاً لنفسه بالكامل. عندما نصل إلى هذه المرحلة من الحرية ، تبدأ الحياة من جديد ، ولهذا السبب تسمى الاستنارة بحق: الولادة الثانية.

طوال فترة نشأتي في الهند ، لم ألتق أبداً بشخص مستنير. كانت عائلتي شديدة التدين ، خصوصاً من جهة أمي. ولكن عندما ولدت كانت البلاد بأكملها قد علقت باضطرابات ولادة سياسية عندما رحل الإنكليز وقتها بين ليلة وضحاها ، وتركونا نعاني آلام مخاض الولادة الجديدة بمفردنا. لقد كانت بالفعل أوقاتاً رهيبة ، حيث احتدمت أعمال الشغب والقتل الجماعي بدون رادع ، فيما قاد التعصب الديني إلى العنف في جميع أنحاء الهند الشمالية.

عندما اغتيل المهاتما غاندي على يد شخص متعصب دينياً، وذلك في الثلاثين من كانون الثاني عام 1948، ادعى القاتل أن مراده كان ضحية أخرى. اللباس الهندي thread، هو الزي الرسمي لطائفة البراهمة، وهو عبارة عن ثوب مزدوج يلبس فوق الكتف. كان هناك العديد من الأشرار في النظام الطبقي، لكن ذلك اللباس المزدوج كان يرمز في عقلي إلى حقيقة عميقة، وهو أن الاستتارة ممكنة. حتى في العصور الحديثة، عرف كل شخص في الهند أن الثوب المزدوج هو الوعد بالولادة الثانية. هذه الحقيقة تمثل إرثاً يعود بالتاريخ إلى عصور ما قبل الذاكرة. أما اليوم، فلم تعد الاستتارة هدف الحياة، ولا حتى في الهند. فأقصى شيء يستطيع أي معلم القيام به هو أن يفتح الباب مجدداً، وأن يجيب على ثلاثة أسئلة بالطريقة القديمة:

- من أنا؟ أنت كمال الكون الذي يعمل من خلال الجهاز العصبي البشري.
- من أين أتيت؟ أتيت من مصدر لم يولد ولن يموت أبداً.
- لماذا أنا موجود هنا؟ لكي تخلق العالم في كل لحظة.

أن تكسب هذه المعرفة لنفسك هو أشبه بدفعك من خلال مجرى الولادة مجدداً. ربما تصدر صرخة مفاجئة - ربما صرخة صدمة أو ألم - عندما تجد نفسك في عالم مجهول. فما إن تتقبل هذه الولادة الثانية، ستستمر بامتلاك أفكار ومشاعر، إلا أنها الآن نبضات ناعمة على خلفية وعي صامت، وموجات واهنة ترتفع وتنخفض دون أن تزعج محيط الكون.

لا يسعني الشعور بأن الاستتارة لم تكن يوماً جائزة  
تحتكرها الهند وحدها - أو أي ثقافة أخرى غيرها. فالولادة  
الثانية تأتي من النظر إلى الحياة كما هي في الواقع، ورؤيتها من  
النقطة الساكنة في الداخل، إلى درجة أن أي شخص يفعل هذا،  
فإنه يعتبر مستتيراً. يلجأ الكون إلى النقطة الساكنة لخلق  
الفضاء والزمن، أما أنت، فتذهب إلى هناك لتستحضر ذكرى  
وجه شخص ما، أو كلمة معينة، أو عطر لوردة ما. وفي هذه  
اللحظة بالتحديد، يتفتح العالم على مجموعة متنوعة لا حدود لها  
قبل أن يسقط ذاهلاً بصمت أمام المعجزة التي حققها توأ.

### النهاية



إن الجوع الأكبر في الحياة ليس للطعام، أو المال، أو النجاح، أو المنزلة  
الرفيعة، أو الأمان، أو الجنس، أو حتى حب الجنس الآخر. لقد حصل الناس  
على كل هذه الأشياء مراراً وتكراراً، وفي النهاية ولا يزالون، في الحقيقة،  
يشعرون بعدم الرضا، بل أصبحوا في كثير من الأحيان أكثر استياء من ذي  
قبل. في الحقيقة إن الإحساس الأعظم بالجوع في الحياة هو لسر لا يباح به  
إلا عندما يكون المرء راغباً في الكشف عن ذلك الجزء الخفي في نفسه. لقد  
شبه هذا المسعى في تقاليد الحكمة القديمة بالغوص عميقاً من أجل الجوهرة  
الأثمن في الوجود، وهي طريقة شعرية للقول إن على المرء أن يسمح أبعد من  
المياه الضحلة، ويغوص عميقاً في نفسه، ويبحث بصبر وأناة حتى يجد تلك  
الجوهرة التي لا تقدر بثمن.

# كتاب الأسرار

*The Book Of Secrets*

دار الفرق

للطباعة والنشر - دمشق - سوريا